
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Capella Salvans, Judit; Duran Bellonch, Maria del Mar, dir. Generar actituds positives vers l'esport mitjançant l'acció grupal. 2014. 54 pag. (827 Grau en Educació Social)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/122731>

under the terms of the  license

GENERAR ACTITUDS POSITIVES VERS L'ESPORT MITJANÇANT L'ACCIÓ GRUPAL



Judit Capella Salvans

4rt educació social de la UAB

Tutora de la UAB: Maria del Mar Duran Bellonch

Àrea de Didàctica i d'Organització Educativa

16 de juny de 2014

Índex

Resum en català, castellà i anglès.....	4
1. Introducció i definició del projecte	5
2. Contextualització de la intervenció.....	6
2.1. Context de l'entorn	6
2.2. Context de l'entitat	8
2.2.1. Desenvolupament grupal i principals variables de l'estructura grupal	8
2.2.2. Detecció de necessitats	12
3. Estat de la qüestió i rellevància del tema.....	15
3.1. La teoria del canvi d'actituds de K. Lewin.....	15
3.2. Les actituds en l'envelliment	18
3.3. Les actituds i l'activitat física en la gent gran.....	19
4. Proposta de la tècnica d'intervenció.....	21
4.1. Objectius Generals i Específics.....	21
4.2. Metodologia.....	21
4.3. Activitats	21
4.4. Recursos.....	25
4.5. Cronograma	25
4.6. Disseny de l'avaluació.....	27
5. Avaluació de la intervenció.....	28
6. Conclusions i propostes de millora	29
7. Consideracions finals.....	31
8. Referències Bibliogràfiques	33

Annexos.....	36
Annex 1. Dades de la població garriguenca.....	36
Annex 2. Entitats de La Garriga.....	37
Annex 3. Mapa de relació de les membres del grup.....	39
Annex 4. Model d'entrevista realitzat.....	40
Annex 5. Model d'observació empleat	41
Annex 6. Ideari de l'associació.....	42
Annex 7. Esquema de la teoria del canvi d'actituds de Kurt Lewin	43
Annex 8. Esquema de l'envelliment a la tercera edat.....	44
Annex 9. Esquema de l'activitat física en la gent gran.....	45
Annex 10. Instrument de la diana	46
Annex 11. Arguments per generar actituds positives	47
Annex 12. Llista d'assistència	48
Annex 13. Pressupost de la intervenció	49
Annex 14. Resultats de les avaluacions.....	50
Annex 15. Textos llegits.....	52

Resum en català, castellà i anglès

Resum

Aquest document analitza les actituds d'un grup de dones de la tercera edat amb diferents graus de discapacitat, en relació a l'esport. A través d'un seguit d'activitats que es plantegen, es pretén generar un canvi d'actituds positives vers l'esport, de manera que cada participant vegi la pràctica esportiva de forma favorable. En tot, es vol empoderar cada dona per què realitzi activitats físiques amb freqüència. Així mateix, les sessions plantejades volen utilitzar l'esport com a recurs per millorar la relació de les membres del grup.

Resumen

Este documento analiza las actitudes de un grupo de mujeres de la tercera edad con diferentes grados de discapacidad, en relación al deporte. A través de una serie de actividades que se plantean, se pretende generar un cambio de actitudes positivas hacia el deporte, de modo que cada participante vea la práctica deportiva de forma favorable. En todo, se quiere empoderar a cada mujer para que realice actividades físicas con frecuencia. Asimismo, las sesiones planteadas quieren utilizar el deporte como recurso para mejorar la relación de las integrantes del grupo.

Abstract

This paper examines the attitudes of a group of elderly women with different degrees of disability, in relation to sport. By suggesting a series of activities, it is intended to create a positive change in attitudes towards sport, so that each participant looks sport in a favorable way. In all, we want to empower every woman to perform physical activities frequently. Furthermore, these sessions want to use sport as a means to improve the relationship among the group members.

1. Introducció i definició del projecte

El present document pretén ser un anàlisi de la intervenció realitzada en un grup de dones de la tercera edat amb diverses discapacitats. El què s'ha pretès amb aquest projecte és estudiar les relacions que hi ha en un grup concret i a partir d'aquest objectiu, realitzar un seguit d'intervencions per a millorar la seva relació. Així mateix, s'han utilitzat aquestes accions grupals per analitzar quina actitud tenen a nivell grupal sobre l'activitat esportiva. En tot moment s'han volgut generar actituds positives vers l'esport en un grup, on la pràctica del mateix no es realitza de forma habitual donades les seves limitacions físiques i psíquiques fruit del pas del temps.

Així doncs, els objectius d'aquesta intervenció es basaran en tres pilars fonamentals: la relació del grup, el canvi d'actituds i l'esport. A través d'aquests tres elements, es pretén utilitzar el grup com a recurs per a canviar les actituds en relació a l'activitat esportiva. En aquest sentit, cal tenir en compte que les característiques que presenta el grup dificulta el canvi d'actituds; per aquest motiu és un repte utilitzar el grup escollit.

La justificació de la tria d'aquesta temàtica es basa sobretot en la manca de continguts treballats al llarg de la carrera d'Educació Social sobre l'esport i el col·lectiu de la tercera edat. Com a futures educadores socials, s'ha de tenir present que l'esport és una acció que ajuda els col·lectius més vulnerables a sentir-se integrats en la societat. Des dels continguts acadèmics que s'han tractat, no s'ha donat l'èmfasi necessari al paper clau de l'esport com a dinamitzador d'espais comunitaris i com a dinamitzador de grups per a la millora de la seva relació. Així mateix, al col·lectiu de la tercera edat no se li ha donat la importància que té en la societat occidental que va, cada vegada més, cap a l'envelliment progressiu. Per aquest motiu, es considera que és necessari combinar els elements d'esport i gent gran.

Tot seguit es farà referència a l'estructura del projecte que es presentarà a continuació. Primerament, s'explicarà el context on es situarà la intervenció per tal de poder assentar-la. A més també s'especificarà la situació en què es troba el grup que serà objecte d'intervenció, així com la detecció de necessitats que se n'ha fet del mateix.

Després de contextualitzar el grup d'intervenció, es donarà cos teòric al projecte explicant els conceptes principals de la intervenció: canvi d'actituds, gent gran i esport. Es parlarà de l'estat de la qüestió d'aquests temes i es vincularan amb la intervenció que es durà a terme.

Més endavant es passarà a explicar la intervenció realitzada tot posant èmfasi en descriure com ha estat el seu desenvolupament, seguiment i avaluació. Aquest punt és un dels més importants per al projecte ja que és on es desenvolupa tota la intervenció. Un cop explicats aquests termes més teòrics, es passarà a analitzar els resultats de la intervenció i a extreure unes conclusions de com ha estat tot el procés d'intervenció, des de la seva contextualització i implementació fins als seus resultats.

Per tal d'avançar els resultats del projecte, es pot dir que s'han obtingut resultats sorprenents. Si bé el què més s'esperava era veure un canvi d'actituds vers l'esport, finalment s'han produït altres canvis de certa importància dins el grup objecte d'intervenció. Per tant, caldrà seguir llegint aquest document per tal d'entendre a què s'està fent referència. Així doncs, a continuació es pot començar a llegir la contextualització de l'entorn en què es troba el grup i el grup en si.

2. Contextualització de la intervenció

En el següent punt es pretén realitzar una contextualització de la intervenció a través de dues vessants. Per una banda, considerar la dimensió física en la qual s'emmarca el grup d'intervenció (forma part de l'associació *El Grup de les Noies*), és a dir, parlar sobre el municipi de La Garriga. Amb aquesta primera òptica es vol obtenir una visió generalista del perfil poblacional on està ubicada l'associació, i a la vegada es pretén observar com són les entitats i serveis del municipi per tal d'entendre on s'engloba *El Grup de les Noies*.

Per altra banda, amb el següent punt de la contextualització es pretén conèixer amb certa profunditat les característiques de l'associació. Cal considerar que aquesta no deixa de ser un grup, i per tant, s'analitzaran les diferents variables i factors que caracteritzen un grup. Així mateix, i per tal d'acabar amb el punt de la contextualització de l'entitat, es realitzarà una detecció de necessitats per tal de veure la importància de la tècnica d'intervenció dins d'*El Grup de les Noies*. Per tant, tot seguit es prosseguirà a parlar sobre el context de l'entorn.

2.1. Context de l'associació

L'associació *El Grup de les Noies* està ubicada a la població de La Garriga. Aquesta població forma part de la comarca del Vallès Oriental. En aquest municipi¹, hi viuen 15.586 persones (any 2013) i la seva densitat de població és de 829 hab/km². Aquestes dades indiquen que aquest municipi té una densitat poblacional molt elevada per la superfície que té (18,8 km²). Donat el nombre d'habitants del municipi, s'hauria de considerar una ciutat, però els òrgans de govern segueixen considerant La Garriga com un poble.

Fent un petit recorregut per la història de La Garriga, cal tenir en compte que es tractava d'una població rural, però gràcies a la comunicació del tren, va veure com la seva població anava augmentant de manera exponencial. Per una altra banda, l'oferta modernista i les aigües termals, van fer que La Garriga es convertís en un poble d'estiueig de la burgesia. Així doncs, la població no va deixar de créixer. Per tant, el poble rural es va anar convertint en un municipi de segona residència i turisme de balnearis.

El municipi garriguenc segueix sent un lloc de turisme important pel que fa al modernisme, però sobretot cal tenir en compte que la seva població està caracteritzada per perfils poblacionals molt diferenciats. Si bé és cert que en els últims anys han vingut moltes famílies barcelonines a viure al municipi, encara segueixen vivint les noves generacions de les tradicionals famílies garriguenques. Principalment, el motiu pel qual la gent escull La Garriga com a poble per viure, es gràcies a la bona comunicació amb Barcelona i a la vegada, gràcies al medi rural en el qual està immers el municipi.

Parlant més concretament sobre la població, cal dir que es divideix en 7.551 homes (48,5% de la població) i 8.035 dones (51,5%). Així mateix, en la piràmide poblacional del territori es pot apreciar que està adquirint una forma regressiva, és a dir, la part baixa de la piràmide s'està equiparant a la part alta i la part central segueix sent la de més gruix. Així mateix, una

¹ Les dades que es presentaran a continuació estan extretes de la següent referència bibliogràfica: Idescat (20 de març de 2014). Així mateix, a l' *Annex 1. Dades de la població garriguenca*, es poden consultar diferents gràfics.

estructura poblacional d'aquesta forma denota una tendència de la població a l'envelliment progressiu.

Per tant, la primera conclusió que es pot extreure és que a La Garriga hi viuen més dones que homes i hi ha una tendència a l'envelliment de la població. Perfilant aquesta dada sobre la població femenina, cal tenir en compte que, de dones a 50 fins a més de 85 anys² n'hi ha 2.814, que representen el 18% del total de la població garriguenca. És una dada força elevada i significativa tenint en compte que només es tracta de dones majors de 50 anys (no s'inclouen els homes).

Un cop exposada la realitat poblacional del municipi, cal posar èmfasi en el teixit associatiu de què gaudeix el municipi per tal de poder entendre a on té cabuda *El Grup de les Noies*. Al municipi Garriguenc hi ha 79 entitats³, les quals estan distribuïdes en 14 àmbits d'actuació⁴. D'aquestes 14 tipologies, dues no tenen cap entitat, concretament l'àmbit de: *Estudis i Recerca*, i *Gent Gran*. També hi ha la tipologia *Entitat Portal* que no cal considerar-la com una entitat ja que és el propi portal web de les entitats, per tant, únicament es poden considerar 11 àmbits d'entitats. Així mateix, sorprèn les poques entitats de l'àrea *Joventut/Lleure* (2 entitats) i *Medi Ambient* (1 entitat), però en canvi, contrasta l'àmbit *Cultura* que consta de 35 entitats. Totes aquestes entitats són recolzades per la Tècnica de Participació Ciutadana de l'Ajuntament de La Garriga.

Fent l'anàlisi de les entitats s'ha observat que, en termes generals, hi ha poques entitats tenint en compte el nombre d'habitants del poble. Principalment, es considera que hi ha poques associacions, ja que moltes d'elles no realitzen massa activitats pel poble, com per exemple les de l'àmbit d'*Ensenyament* i *Associació de Veïns*, o fins i tot *Activitat econòmica* i *Esports*. Aquestes dues darreres es focalitzen més en actuar en la seva pròpia associació i no pas pel poble. Així mateix, sobta les poques entitats de *Joventut/Lleure* tenint en compte que els joves representen en 33% de la població garriguenca⁵. Per últim, esmentar que l'entitat objecte d'intervenció no disposa d'un àmbit assignat. Com que fa poc temps de la seva constitució com a entitat no figura dins cap tipologia. Tot i així, des de l'Ajuntament de La Garriga se l'assigna dins l'àmbit de *Igualtat/Drets*. Dins d'aquesta darrera àrea, cal considerar que hi ha una entitat que consta d'unes característiques molt similars a *El Grup de les Noies*, l'associació *Dones*

L'associació) , es considera:

“una entitat dedicada a realitzar diverses activitats, tallers, xerrades, conferències, sortides, etc. Està oberta a totes les dones. Aquesta associació va néixer el 3 de maig de 2001, durant una trobada d'un grup de dones de La Garriga amb uns mateixos interessos: disfrutar, comunicar-se i oferir coneixements”⁶.

² Es fa referència a aquest grup d'edat, ja que es tracta de la població diana de la intervenció que es realitzarà. Així mateix, en el punt 2.2.1. *Desenvolupament grupal i principals variables de grup* es parlarà més concretament sobre el perfil de les usuàries.

³ Les següents referències a les entitats, així com, les funcions de l'Ajuntament respecte aquestes, estan extretes de la bibliografia: Ajuntament de La Garriga (2014).

⁴ A l'Annex 2. *Entitats de La Garriga*, es pot consultar un extracta d'aquestes entitats.

⁵ Es pot consultar a l'Annex 1. *Dades de la població garriguenca* aquesta dada.

⁶ La informació que s'explicarà a continuació, està extreta de la referència Dones d'Ara (2013).

Com es veurà més endavant, aquesta filosofia d'entitat, és molt similar a l'existent en *El Grup de les Noies*.

També cal tenir en compte les tasques que realitza l'Ajuntament de La Garriga per a donar suport a les associacions del poble. Aquest impulsa polítiques per a donar suport al teixit associatiu del municipi. Aquestes polítiques estan dirigides a tres àmbits diferents: promoció, economia i assessorament. Pel que fa a la promoció, l'Ajuntament de La Garriga s'encarrega d'organitzar fires per donar a conèixer les entitats del municipi. En relació a l'economia, cal tenir present que hi ha diferents línies de subvencions (depenent de les necessitats) i a la vegada, hi ha cessions d'espais i infraestructures per a totes les entitats. Finalment, es realitzen tasques de suport i assessorament a totes les entitats registrades.

Per últim, cal introduir una dimensió més esportiva dins del municipi garriguenc, és a dir, de quines infraestructures es dota la població per a fer front a les demandes dels diferents col·lectius. Segons l'Institut d'Estadística de Catalunya (Idescat, 20 de març de 2014) La Garriga compta amb 80 espais esportius repartits per tot el municipi. Aquests espais estan oberts a totes les entitats per al seu ús lliure. A banda de poliesportius i pistes esportives, sorprèn la quantitat d'altres espais (un total de 30). És una quantitat considerable d'espais esportius tenint en compte les poques entitats que té el municipi.

Una vegada explicat el context de l'entorn de l'entitat, cal parlar més concretament sobre la pròpia associació. En el proper apartat, es parlarà sobre aquesta.

2.2.1. Desenvolupament grupal

A continuació es passarà a parlar més concretament sobre l'associació *El Grup de les Noies*, des de dues vessants diferenciades. Primerament s'exposaran les característiques del grup, i tot seguit es realitzarà una anàlisi de necessitats del mateix. Així doncs, a continuació es passarà a parlar sobre la caracterització de l'entitat.

2.2.1. Desenvolupament grupal

Per tal d'explicar el desenvolupament de l'associació d'una forma acurada, el següent punt es realitzarà des de cinc vessants diferenciades. En primer lloc, es farà una introducció a *El Grup de les Noies* tot esmentant l'evolució i els canvis que ha anat patint el mateix, així com els fins que s'han atribuït com associació. Tot seguit, es passarà a explicar la distribució del grup en l'actualitat, és a dir, a esmentar els tipus de relació entre les diferents membres. A continuació, es passarà a especificar les relacions d'interaccions entre les dones de l'associació a partir de la Finestra de Johari⁷. Seguidament, s'explicaran els fenòmens i les variables grupals. Finalment, es parlarà de l'evolució del grup a partir de la teoria de Tuckman i les fases de grup que descriu.

Per començar a parlar sobre l'evolució de l'associació *El Grup de les Noies*, cal dir que neix el setembre de l'any 2013, però pel tal de poder entendre la situació actual de l'associació, cal

⁷ Veure la referència: Luft (1976) i Fritzen (1982).

poder de poder fer l'anàlisi de necessitats més endavant i per tal d'entendre les relacions en el grup, cal explicar aquest mapa. El primer que cal identificar en el mapa és que cada usuària surt representada dins d'un quadrat amb el seu nom i entre parèntesis la seva edat. El segon factor a tenir en compte és que el tramet del quadrat varia en relació a si són membres de la primera, segona o tercera generació de l'associació. Per altra banda, també hi ha fletxes que indiquen quin membre de l'associació a portat a quin. També hi ha rodes en algunes dones que indica que hi ha un agrupament fort entre elles. Per últim, cal identificar els colors que té assignat cada dona: vermell (crea hostilitats), blau (indiferents/poca participació), verd (és acceptada majoritàriament dins l'associació), gris (poca presència dins l'associació) i taronja (persones espontànies que venen i no són de l'associació).

Després d'entrevistar¹¹ totes les integrants de l'associació (exceptuant els espontanis) i realitzar diferents observacions¹² dins del grup, s'ha pogut determinar que:

- ! En total consten 22 membres dins l'associació (deixant de banda els espontanis) i la mitjana d'edat són 56 anys. Si s'extreuen les persones amb poca presència dins l'associació, la mitjana d'edat s'enfila als 59 anys.
- ! La majoria de les integrants de l'associació pateixen de diferents graus i tipologies de discapacitat fruit del pas del temps i es troben en tres tipologies laborals diferents: jubilades, aturades de llarga durada o incapacitat per a treballar per a discapacitat.
- ! El grup consta de dues grans xarxes de relació i aquest fet provoca problemes de coneixement entre les usuàries, és a dir, hi ha poc aprofundiment de les experiències personals de cadascú. Les xarxes número 3, 4 i 5 corren el risc de no integrar-se dins el grup ja que entre cadascuna d'elles, existeix un parentesc familiar.
- ! Hi ha una important desconexió entre les integrants de l'associació donades les xarxes de relació existents.
- ! Sobta el gran nombre de persones amb poca presència a l'associació (4 membres) i les que creen hostilitats (5 membres). Aquest fet es pot atribuir a les dificultats personals i físiques en que es troben les assistents de l'associació (sobretot de desgasts físic).
- ! Les persones espontànies tenen parentesc de filla (en el cas de la Marta en relació a l'Andrea) o néts (en el cas de l'Asunción amb el Marc, Marcel i el Roc). Aquests aporten un suport a l'associació de forma indirecta. La seva presència harmonitza la bona relació entre les membres del grup, però dificulta el treball productiu (sobretot en el cas dels néts de l'Asunción).

Un cop explicada la situació relacional es pot acabar de matisar aquest fet amb la Finestra de Johari, un mètode que serveix per analitzar les relacions tenint en compte quatre aspectes diferents. Cada un d'aquests aspectes queda reflectit en un quadrat dividit en quatre quadrats. Depenent del tipus de lligam que s'estableix entre els membres d'un grup, la mida de cada quadrat variarà. Aquesta tècnica se sol aplicar en relació a una persona cap a un grup, però en el cas de *El Grup de les Noies*, s'ha intentat fer una visió general a partir de la informació extreta de les entrevistes i els observacions realitzades.

¹¹ A l'Annex 4. M

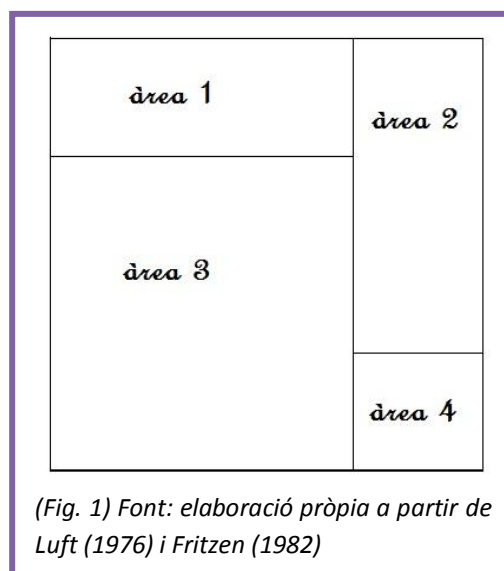
¹² A l'Annex 5. M

realització del mapa social.

es pot veure l'enquesta passada a les dones de l'associació.
es pot veure la plantilla d'observació usada per a la

Luft i Ingham (1976) van definir els quadrants en funció del que és conegut o desconegut per l'individu i del que és conegut o desconegut per la resta del grup. La primera àrea la van anomenar quadrant obert i es refereix al comportament, sentiments i motivacions coneguts per la pròpia persona i per la resta del grup. La segona, el quadrant cec tracta els comportaments, sentiments i motivacions coneguts per tot el grup excepte per la pròpia persona. La tercera àrea és el quadrant ocult i és tot allò conegut per el propi individu però no per la resta del grup. Per últim, el quadrant desconegut fa referència a tot allò que no coneix ni la persona ni cap dels membres del grup.

La Finestra de Johari de *El Grup de les Noies* (Veure Fig. 1), presenta una àrea primera poc desenvolupada, però en canvi una àrea tercera molt gran. Aquest fet es deu a què les integrants del grup no comparteixen més enllà dels fets superficials amb la resta de el grup. Aquest fet es deu sobretot al gran contrast d'edat entre les integrants d'edat i la formació de xarxes relacionals que hi ha establertes. Per tant, es pot parlar que hi ha desconfiança i poca cohesió. Aquest darrer fet es pot atribuir a la poca freqüència amb què es troba el grup (dos cops a la setmana, un total de quatre hores a la setmana), així com el poc temps que fa que es va constituir l'associació (menys d'un any).



A continuació cal parlar sobre les variables i els fenòmens grupals que estan passant a *El Grup de les Noies*¹³. En primer lloc, cal esmentar les variables que s'aprecien a l'associació. La cohesió és un factor no assolit dins al grup. Existeixen xarxes de relació que provoquen que sovint, quan es reuneixen les membres de l'associació, es produeixi el fenomen dels subgrups. Així mateix, aquesta condició també afavoreix que hi hagi informació de rellevància que no es comuniqui entre les membres de l'associació (el fenomen del cadàver a l'armari), donada la manca de coneixença personal entre elles.

En els darrers mesos han intentat normativitzar la seva activitat i organitzar les funcions de cada membre, però hi ha participants que oposen resistència a normativitzar l'associació. Les membres de la primera generació pensaven que el fet de constituir una associació era perquè l'Ajuntament de La Garriga els pogués cedir un espai i no haguessin d'anar al bar per a poder trobar-se. En canvi, els membres de la segona generació van veure l'associació com un punt d'inflexió per realitzar un canvi, de trobar-se únicament per parlar, fer coses per a sentir-se realitzades. Així mateix, amb la incorporació de les membres de les tercera generació, aquest pensament de les membres de la segona generació es va fer més patent. Per tant, tal i com es veu en el mapa de relacions, les persones amb poca presència dins l'associació són membres de la primera generació. El motiu pel qual venen poc per l'associació, és perquè no acaben d'acceptar aquesta visió de l'associació.

¹³ Per a la realització d'aquest apartat s'ha utilitzat la bibliografia de Domènech (2004) i el propi coneixement sobre la matèria.

En relació a l'estatus, poder i lideratge es pot dir que recau a les mans de la xarxa 2. Tot i que la presidenta és l'Elena, la Marta, l'Obdulia i la Manoli també exerceixen lideratge. En el moment de constituir-se l'associació, les persones que se'ls va assignar al càrrec (va ser per votació democràtica), van deixar molt clar que si les havien escollit a elles, s'encarregarien de dirigir. Per tant, es pot dir que és un lideratge compartit entre el grup de membres que tenen un càrrec a l'associació.

Per últim, cal parlar en quina fase grupal es troba *El Grup de les Noies* a partir del model de desenvolupament seqüencial dels grups petits de Tuckman (1977)¹⁴. La fase de formació (fase 1) del grup va succeir en el moment en què es va crear l'associació¹⁵. En aquell moment, van buscar l'orientació dels estaments públics¹⁶ per tal de poder dirigir l'associació i a la vegada, moltes integrants del grup (sobretot les de la primera generació), es mostraven dependents de les membres de la segona generació (les que van decidir dirigir l'associació).

Seguidament, en lloc de passar a la fase 2, van passar a la fase 3, la normativa. Les persones que formaven part de l'associació van decidir deixar alguns punts clars, com per exemple els dies de trobada o fixar una quota per les membres de l'associació, perquè és poguessin fer sortides, manualitats, etc. Ara bé, aquesta segona fase no va quedar molt clara per a totes les membres de l'associació i no li va semblar bé a moltes d'elles, però ningú va fer cap objecció. Així doncs, mentre les dones amb càrrec dins l'associació es pensaven que podien començar a realitzar activitats (semblava que estaven a la fase 4, la productiva), va esclatar el conflicte¹⁷ (fase 2).

L'esclat del conflicte es va deure sobretot per el poder. Les membres de la primera generació se sentien fora de lloc, mentre que les altres cada vegada semblava que se sentien més còmodes. Així que va esclatar el conflicte perquè l'associació havia decidit participar a una fira d'entitats de Sant Jordi i havien volgut fer manualitats per vendre (per tal de guanyar diners). Així doncs, una membre de la primera generació va dir que no li semblaven adequades les manualitats que estaven fent, que considerava que estaven molt mal fetes i que no eren aptes per vendre. Tot i que el conflicte va esclatar per aquest acte de Sant Jordi, en veritat està ocult un conflicte per poder. Així doncs, en l'actualitat el grup es troba en una fase conflictiva on hi ha poca comunicació amb les membres de l'associació, a causa de la poca coneixença a nivell personal entre elles, i cada vegada hi ha més formació de subgrups.

Un cop presentat l'estat en què es troba el grup, es fa necessari explicar la detecció de necessitats que s'ha fet per tal de justificar la intervenció que es vol realitzar.

2.2.2. Detecció de necessitats

Per a realitzar la intervenció amb *El Grup de les Noies* cal fer un estudi de necessitats a fi de saber quins són els seus interessos, dificultats... Per tal d'obtenir una visió més àmplia de les

¹⁴ Veure la referència següent: Cauas (abril de 2007).

¹⁵ Les següents afirmacions sobre l'estat del grup, s'han pogut fer gràcies a l'observació del grup a partir d'una plantilla d'observació. La plantilla es pot consultar a l' [enllaç](#).

¹⁶ Des de l'Ajuntament estan recolzades per la Tècnica de Participació ciutadana (Anna Soley) i la tècnica de l'Àrea d'Acció Social, Cooperació i Polítiques d'Igualtat (Núria Baranzuela).

¹⁷ La següent informació del conflicte està extreta de la referència: Sánchez (1986).

necessitats de les participants, s'ha cregut oportú realitzar un diagnòstic de necessitats a partir de dos models: l'estudi DAFO¹⁸ i el Model de necessitats de Bradshaw¹⁹.

El primer diagnòstic de necessitats a realitzar és l'estudi DAFO. Amb aquest es volen saber les debilitats i fortaleces que té a nivell intern l'associació, i per altra banda també es vol conèixer les amenaces i oportunitats que ofereix el context a l'associació. Així mateix, les debilitats i les amenaces, seran aquells punts febles i/o negatius en que s'enfronta l'associació per tal de poder créixer. En canvi, les fortaleces i les oportunitats seran aquells punts forts i/o positius que gaudirà la institució i que ajudaran a la realització de l'intervenció. A continuació, es presenta el DAFO realitzat:

DAFO	
Debilitats	Amenaces
<ul style="list-style-type: none"> - Poca coneixença personal entre les membres del grup - Manca de cohesió - Problemes físics i/o psicològics de les integrants de l'associació que provoca poca participació en activitats - Associació de nova creació 	<ul style="list-style-type: none"> - Deixar de cedir un espai a l'associació per les seves activitats - Falta dels permisos per part de l'Administració per a constituir-se com a associació
Fortaleces	Oportunitats
<ul style="list-style-type: none"> - Motivació de les participants per a fer coses - Ganes de realitzar activitats de diferents caire - Interès de les participants per conèixer noves persones i créixer a nivell personal 	<ul style="list-style-type: none"> - Possibilitat de cobrar una ajuda econòmica per finançar activitats - El suport per part de l'Ajuntament de La Garriga amb ajuda a nivell administratiu i de gestió - La cessió d'un espai per a l'associació per part de l'Ajuntament

(Fig. 2) Font: elaboració pròpia a partir de les observacions realitzades al grup

Primerament, s'analitzaran els aspectes de caire intern: debilitats i fortaleces. Pel que fa a debilitats, les dues primeres fan referència a un problema entre les integrants del propi grup, falta de relació entre elles i de cohesió (veure Fig. 2). Així mateix, a aquests factors se li afegeix que la majoria d'elles tenen uns problemes físics que provoquen que molts cops no puguin assistir a les activitats de l'associació. Finalment, al tractar-se d'una associació de nova creació, corren el risc de no poder fer front als conflictes o problemes en què es puguin trobar. Pel que fa a les fortaleces, és molt important remarcar que la majoria de les integrants del grup tenen ganes de fer coses noves i de relacionar-se.

En segon lloc, s'analitzaran els aspectes de caire extern: amenaces i oportunitats. Les grans amenaces en què es veu abocada la institució és la manca de suport de l'Administració Pública. Principalment el gran problema en què es troben és que encara no han estat aprovats els permisos per ser una associació però estan actuant com a tal. Per contra, l'Ajuntament de La

¹⁸ Les referències bibliogràfiques sobre aquest model, s'han extret de: Gil (2001) i Navío (2006).

¹⁹ La bibliografia d'aquest model s'ha consultat a: Spicker, Alvarez & Gordon (2010), Servicios Sociales (2010) i Psicología autoayuda (2014).

Garriga està brindant un bon suport a l'associació amb: cessió d'espais i suport a nivell administratiu.

Un cop analitzades les necessitats de l'associació a través de l'estudi DAFO, es passaran a analitzar a partir del Model de necessitats de Bradshaw. Aquest determina cinc nivells de necessitats:

MODEL DE BRADSHAW	
<i>Necessitats normatives</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Els estatus de l'associació - Les normatives de l'Ajuntament de La Garriga en relació a l'associacionisme - Les normatives de l'Administració Pública
<i>Necessitats expressades</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Les membres de l'associació volen: <ul style="list-style-type: none"> „ realitzar activitats diverses „ millorar la comunicació entre elles „ conèixer noves persones „ créixer a nivell personal
<i>Necessitats percebudes</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Falta millorar la comunicació entre les membres de l'associació - Realitzen poques activitats de caire esportiu - Millora de la cohesió entre les participants de l'associació
<i>Necessitats comparades</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Millora de la comunicació - Realitzar més activitats diverses
<i>Necessitats prospectives</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Implicar els familiars propers a l'associació - Donar-se a conèixer al municipi - Oferir activitats obertes a la comunitat

(Fig. 3) Font: elaboració pròpia a partir de les observacions realitzades al grup

En la taula anterior (veure Fig. 3) s'han pogut observar els cinc nivells de necessitats que s'associen a *El Grup de les Noies*. El primer parla de les necessitats que tenen a nivell legislatiu, aquestes són principalment a nivell de les lleis d'associacionisme. Les següents necessitats són les expressades per les pròpies membres de l'associació; aquestes van en relació a millorar la convivència dins el grup i en fer activitats. El tercer nivell són les percebudes pel propi observador i van dirigides a millorar les relacions interpersonals del grup. Tot seguit hi ha les comparades que posen en relació les dues anteriors: millorar relacions i realitzar activitats. Per últim, les prospectives fan referència a la vista al futur de l'associació. Les necessitats serien donar-se a conèixer i obrir-se a la comunitat.

Una vegada presentat el model de Bradshaw i l'estudi DAFO, és el moment de realitzar un breu resum de les necessitats que es detecten *El Grup de les Noies*. Primerament, la gran necessitat és millorar la relació entre les participants de l'associació des de l'àmbit comunicatiu i personal. La segona necessitat és atendre els seus problemes físics i/o psicològics a partir de la realització d'activitats esportives. Per últim, cal tenir en compte la influència de l'Administració Pública dins l'associació, tant des del punt de vista del suport a nivell administratiu com de la cessió d'espais.

3. Estat de la qüestió i rellevància del tema

El següent apartat presenta els tres pilars fonamentals en el qual es basa la intervenció que es durà a terme: teoria del canvi d'actituds, gent gran i esport. S'aprofundirà sobre aquests tres aspectes i es posarà èmfasi en saber com es troba actualment l'estat de cadascun d'aquests temes. Així mateix, és justificarà la importància de cadascun dels àmbits tractats i la vinculació que té amb la intervenció. Per tant, a continuació es començarà a parlar sobre la teoria del canvi d'actituds de Kurt Lewin.

3.1. La teoria del canvi

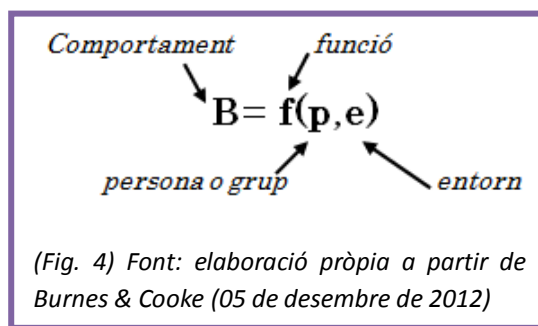
La teoria del canvi d'actituds de Kurt Lewin (1943)²⁰ pot semblar que hagi quedat desfasada donat que fa més de 70 anys des de la seva creació. Ara bé, la realitat és que a dia d'avui encara s'utilitza en moltes recerques i àmbits de treball²¹. Per aquest motiu és necessari fer una revisió sobre aquesta teoria. La teoria del canvi d'actituds que planteja Lewin es basa, en gran part, amb la teoria de la Gestalt i les representacions matemàtiques de Cassirer.

El primer gran aspecte que cal considerar d'aquesta teoria és que: el canvi en el comportament d'una persona es deu al canvi de forces. Aquesta és la primera gran premissa que determina l'autor, i vol dir que es podrà obtenir un canvi d'actitud en una persona (canvi de comportament), si es considera la seva força psicològica (canvi de forces). Per tant, el primer pas de la teoria és tenir en compte la força

psicològica de cada persona: perquè es pugui produir el canvi és necessari que els individus reflexionin i compreguin les forces que incideixen en les seves vides.

Seguint amb aquesta idea, l'autor desenvolupa una fórmula que posa en relació comportament, persona i entorn (veure la Fig. 4). Aquesta expressió matemàtica diu que el comportament és igual a la funció de la interacció entre persona o grup i entorn. És a dir, que el comportament anirà en relació a una persona o grup i a l'entorn pel qual es mogui aquest. Per tant, cal entendre la complexitat de l'entorn d'una persona o grup per tal de poder comprendre el seu comportament.

La tercera idea que expressa Lewin és que cal tenir en compte totes les interaccions de forces, és a dir, que cal considerar tots els aspectes de la vida d'una persona o grup per poder intervenir en ella. Així mateix, cal tenir en compte que les forces es troben en interacció constant²² i en situació de interdependència, per tant, els canvis produïts en un apartat tenen conseqüència en un altre.



(Fig. 5) Font: extreta de Burnes & Cooke (05 de desembre de 2012)

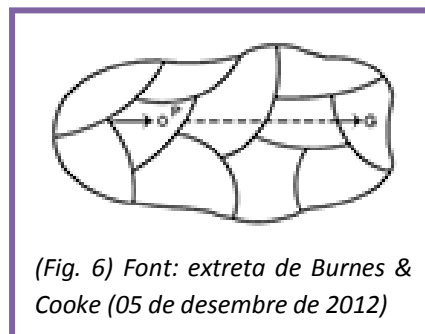
²⁰ A l'Annex 7. Esquema de la teoria del canvi de Kurt Lewin es pot consultar un mapa conceptual d'aquest apartat.

²¹ Les referències a la teoria de Lewin estan extretes de: Lewin (1951), Duran (2004) i Burnes & Cooke (05 de desembre de 2012).

²² Cal veure la Fig. 5 per entendre això. La forma circular representa la persona o grup i les línies de dins, les interaccions entre les forces, ja que, cada línia seria una força.

També argumenta que cal contemplar que els canvis que es produeixen en les forces són diferents en tipus i quantitat.

Seguint amb la idea d'entendre la vida com un lloc d'interacció de forces, Lewin "dissenya" un esquema, seguint el format de l'anterior (veure Fig. 5) però afegint uns ítems (veure la Fig. 6). En aquesta nova imatge que crea, determina que "O" és el comportament actual, "P" és la persona i "G" la meta. Per tant, segons Lewin, nosaltres sortim de "O" i la línia discontinua que hi ha entre "O" i "G" és el camí més curt per aconseguir un canvi en una persona. Així mateix, tot el que hi ha per sobre, per sota o darrera "O" són les forces pel canvi, i tot el què hi ha entre "O" i "G" són les forces que es resisteixen.



Per tal de poder explicar la teoria del canvi d'actituds, Burnes & Cooke (05 de desembre de 2012) anomenen sis característiques que són essencials en la teoria de Lewin. En primer lloc, expliquen que la teoria lewiniana segueix un mètode constructiu, és a dir, que de l'explicació d'un concepte es deriva la relació amb un altre concepte. En segon lloc, es tracta des d'un enfocament dinàmic ja que la persona o el grup són vistos com a sistemes de comportament que tendeixen a tenir un equilibri estable. Seguidament, i relacionat amb l'anterior característica, la teoria segueix un enfocament psicològic on la percepció de la realitat és el més important. Així mateix, també cal veure la teoria de Lewin com l'anàlisi de la situació com un tot, és a dir, que per poder produir un canvi d'actituds és necessari entendre què està passant en el context del grup però també dins d'ell. Com a cinquena característica, els autors creuen que Lewin posa molt interès en entendre el comportament com a funció, i concretament anomenen que el comportament es basa en allò que està succeint en el present. Per últim, cal considerar les representacions matemàtiques de la situació psicològica, és a dir, entendre la psicologia com una ciència que es pot expressar en matemàtiques (tal i com es pot veure en la fórmula que crea).

Un cop presentada la part més teòrica de la teoria de Lewin, és necessari relacionar-la amb com s'expressa aquest fet dins d'un grup per tal d'aconseguir un canvi d'actituds real. Per això es presentaran les idees d'una conferència realitzada per Maria del Mar Duran (2004).

En primer lloc, cal tenir en compte que les persones sempre busquen una estabilitat i per tant, qualsevol canvi que es vulgui produir en la seva actitud anirà seguit de reticències. Per tant, abandonar una actitud per adquirir-ne una altra no és fàcil, però a través d'un grup es pot produir de forma més eficaç i ràpida. Així, el primer pas per aconseguir un canvi d'actituds segons Lewin és qüestionar el que un pensa.

Per tal de poder aconseguir aquest dubte sobre una actitud pròpia, és necessari poder-ho manifestar de forma verbal; per això gaudir d'espais grupals facilita el dubte. A més, en un grup poden haver-hi persones que es mostrin contràries a una actitud i per tant, que ajudin a la reflexió i a posar en dubte el propi pensament d'una altra persona. En cap cas, s'ha d'intentar convèncer o imposar una visió, ja que aquest fet podria provocar una radicalització de l'actitud. Per tant, aconseguint el dubte en la persona, es produeix una oportunitat de canvi, i és en aquest moment quan cal oferir una nova actitud per què la persona la pugui

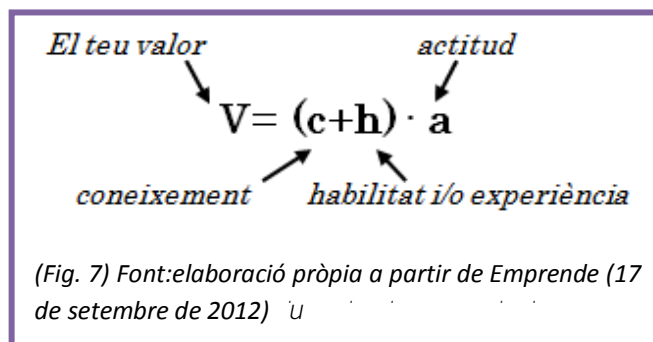
aplicar. Si aquesta nova actitud que es vol ensenyar li agrada a la persona receptora, a la llarga començarà a fer servir la nova conducta de forma habitual.

Aquesta argumentació de Duran (2004) es podria estructurar en els següents punts o estadis²³:

- ! Cristal·lització. Hi ha una actitud que està molt arrelada a una persona o grup
- ! Descristal·lització. Es genera el dubte sobre l'actitud primària
- ! Canvi. Un cop generat el dubte, es comença a produir un canvi en l'actitud de les persones o grup. La persona dinamitzadora pot ajudar a què es produeixi el canvi
- ! Recristal·lització. Es produeix una nova actitud per part d'una persona o grup

A partir d'aquestes fases, és més entenedora la lectura que es pot fer de la teoria del canvi d'actituds de Kurt Lewin. Així mateix, cal tenir en compte la seva repercussió en els darrers anys. Sembla ser que en els darrers anys s'ha emprat aquesta teoria en alguna investigació, en concret la intervenció educativa que fa Duran (2004) "*en pro de generar actituds positives vers la diversitat cultural*", es basa en aquesta teoria lewiniana.

Així mateix, en el transcurs dels anys, hi ha hagut autors que han agafat la teoria de Kurt Lewin i l'han adaptat als temps que corren, uns d'ells és Victor Küppers²⁴. Tot i que no parla explícitament de Lewin ni de la seva teoria, moltes de les argumentacions en els seus articles i conferències parlen de què cal un canvi d'actituds



en les persones, ja que aquest fet aportarà un valor. Per parlar de l'actitud, també desenvolupa una fórmula igual que Lewin (veure la Fig. 7). En aquesta diu que el valor de cada persona és igual a la suma de coneixements i habilitats personals, multiplicat per la pròpia actitud. Així doncs, el que vol dir Küppers és que el valor com a persona anirà induït pels coneixements acadèmics i la pròpia experiència, però que aquestes característiques no seran tan importants com l'actitud. Per tant Küppers segueix amb l'argumentació que, depenent de l'actitud i de les ganes de canviar-la, ajudarà a tirar endavant a la vida.

Es podria dir que la teoria de Küppers seria complementària a la teoria que anomena Lewin. Com si una no pogués anar sense l'altra. En tot, el que volen expressar aquests dos autors és que, si canviem la nostra actitud, aconseguirem créixer com a persones ja que una actitud negativa pot provocar repercussions no desitjades.

Per últim, cal remarcar la teoria del canvi d'actitud de Lewin en la història de l'organització dels grups, ja que aquesta teoria ajuda a veure quina actitud necessita canviar un grup o una persona per tal de créixer i avançar cap a nous horitzons. Així doncs, aquesta teoria resulta de

²³ Les següents argumentacions, estan extretes de les sessions magistrals realitzades a l'assignatura de \ del segon any de carrera d'Educació Social de la Universitat Autònoma de Barcelona, impartida per part de la professora Blanca Patricia Silva Garcia i Maria del Mar Duran del curs 2011-2012.

²⁴ Aquest apartat ha estat realitzat a partir de les següents referències: Talks (12 de octubre de 2013), Küppers (2013) i *Emprende* (17 de setembre de 2012).

gran utilitat en la intervenció que es realitzarà, ja que assenta les bases del procés a seguir per a millorar la condició física del grup objecte d'intervenció.

3.2. L'impacte de l'edat en la salut i la qualitat de vida

El col·lectiu de la tercera edat és un dels que més ha crescut en els darrers temps²⁵. Les societats del primer món estan avançant cap a un model social on la gent gran hi té un paper molt important. Gràcies als avenços científics, l'esperança de vida està augmentat, i aquest fet està permetent que cada vegada hi hagi més persones d'edat avançada. Per tal d'assegurar una bona qualitat de vida d'aquest col·lectiu, és necessari que es fomentin estils de vida saludable i potenciar un envelliment actiu. Tot i així, aquest fet no sempre és fàcil donat que, moltes vegades se senten "poc útils" per la societat²⁶.

Ara bé, per entendre el col·lectiu de la gent gran cal entendre què vol dir "envelliment". Per tal de comprendre aquest concepte, se seguiran tres autors que tenen visions contrastades en relació al mateix. El primer és Garcés (2004:12), aquest diu què:

"[...] es un proceso caracterizado por la aparición de una serie de transformaciones en el organismo que conducen a la disminución de la capacidad funcional de sus órganos y sistemas y, por tanto, a una menor posibilidad de adaptación a los estímulos procedentes de los mundos circundante e interior. La forma de envejecer es específica para cada individuo y depende de variables tales como la herencia, la forma de vida durante la infancia..."

En canvi, Imeroni, Giorgi & Vione (1984:27-29) entén l'envelliment com una oportunitat per a millorar el propi cos. Per aquest motiu, posen molt èmfasi en reforçar el paper de l'activitat física com a recurs preventiu de l'envelliment. Si bé és cert que també anomenen els canvis d'actituds que es produeixen en les persones de la tercera edat, sobretot volen intentar trencar els mites existents en relació a l'activitat física i la gent gran.

Per últim, Meléndez (2000:37) realitza una definició més tècnica sobre envelliment:

"[...] es la suma total de los cambios dependientes del transcurso del tiempo, que ocurren durante la vida de un individuo, después de que se haya alcanzado la madurez de talla, forma, y función: que son de los cambios circadianos, estacionales u otros ritmos biológicos, y que además, son comunes a todos los miembros de la misma clase o especie".

En tot, la conclusió que es pot extreure és que l'envelliment és un procés on es produeixen transformacions en l'organisme que provoquen un deteriorament físic i psicològic en l'estat de les persones. Però cal tenir en compte que aquests canvis són individuals i depenen de factors genètics i ambientals.

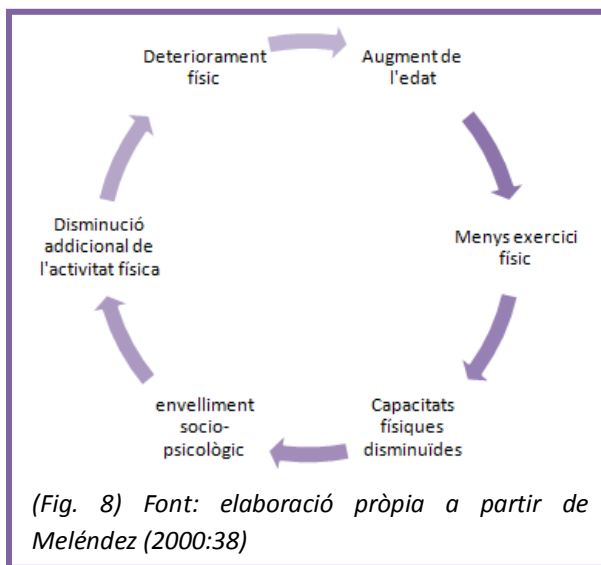
Seguint amb els factors que afavoreixen l'envelliment, es pot dir que hi ha tres causes fonamentals: genètiques, comportament personal i entorn (Dechavanne, 1991:223-225). Les primeres fan referència a la identitat biològica de cadascun. Quan la persona neix, porta uns determinats gens que li influiran a la seva vida. Pel que fa a les causes de comportament

²⁵ Les següents afirmacions estan extretes de les següents referències bibliogràfiques: Dechavanne (1991), Garcés (2004), Imeroni, Giorgi & Vione (1984), Jornadas sobre Mujer y Deporte (1989), Meléndez (2000) i Pont (2001).

²⁶ A l'annex 1 es pot consultar un mapa conceptual d'aquest apartat.

personal, són aquelles que la pròpia persona pot intervenir, ja que són aquelles accions que es fan i la forma com s'actua, és a dir, el component de les actituds de les persones, un factor molt difícil de poder modificar. Per últim, les causes d'entorn fan referència a aquelles factors externs que influeixen a la pròpia vida. Cal matissar que ser dona també és un factor a considerar dins les causes de l'envelliment. El gènere importa, ja que normalment la dona sol tenir més esperança de vida que els homes (donat les seves característiques biològiques), però a la vegada, sol tenir més problemes de caire psicològic duran l'envelliment²⁷.

Tot i aquestes causes, cal intentar no caure en l'actitud de la inactivitat física. Meléndez (2000:38) descriu el procés que segueix una persona quan envelleix i no manté una vida activa. En la seva argumentació explica que, quan augmenta l'edat de les persones, la seva activitat física disminueix, i aquesta baixada provoca que les capacitats físiques personals també descendeixin. Aquesta situació provoca que la persona se senti socialment i psicològicament envellida i per tant, encara disminueix més la seva activitat física. Finalment,



aquesta cadena de fets provoca un deteriorament físic real. En tot, aquest procés és circular, és a dir, a mesura que augmenta l'edat, el procés es repeteix.

L'últim punt a tractar és conèixer sobre quins factors es pot influir en una persona per tal de millorar la seva qualitat de vida. Els factors on es pot intervenir són: aparell locomotor, aparell cardiovascular, aparell respiratori, sistema nerviós i funcions sensorials. Si es treballa en aquests factors, es podrà aconseguir que l'organisme es mantingui actiu i no caigui en l'oblit.

Finalment, cal tenir en compte que l'estat de salut física i psicològica està molt present en el dia a dia de les persones. Les persones envelleixen i es fa necessari entendre aquest procés per a poder intervenir-hi. Però no es pot entendre aquest fet sense tenir en compte l'activitat física. És per aquest motiu que en el següent apartat es parlarà sobre la importància de la realització de l'activitat física, especialment a la tercera edat.

3.3. Žj - šœŸ±Ÿ- Ÿ- šœŸ Ÿš°Ű Ÿšj a šŸj a Ÿ gran

L'activitat física és una part molt important dins la vida de les persones, per això cal entendre com és i com s'ha de dur a terme. Primerament, cal realitzar una definició del concepte per tal de comprendre quines connotacions i implicacions requereix. El terme activitat física es pot considerar sinònim de exercici físic i esport. En tot, els tres conceptes volen dir el mateix,

²⁷ Les referències al gènere estan extretes de: Jornadas sobre Mujer y Deporte (1989) i Roura (1999).

l'activitat física és un canvi en l'equilibri intern del propi organisme que pot produir una adaptació del mateix²⁸.

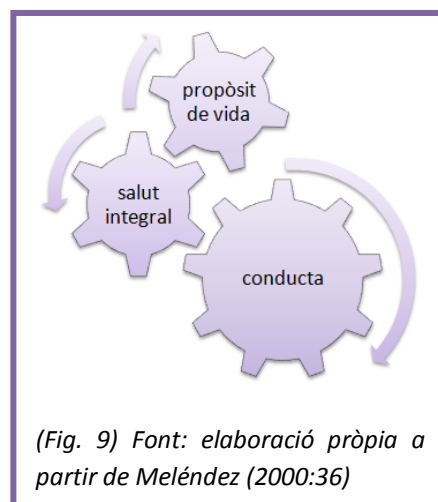
Ara bé, cal tenir en compte que hi ha dos motius pel qual una persona vol realitzar activitat física. La primera seria la relacionada amb obtenir el màxim rendiment i l'adquisició de destreses en certes activitats esportives. En canvi, la segona fa referència a la cura d'un mateix, a la de promocionar un estil de vida saludable i a la prevenció de malalties.

Seguint aquesta classificació, cal considerar que l'activitat física adreçada a la tercera edat anirà dirigida a promocionar un estil de vida determinat i a la prevenció. Ara bé, el fet d'especificar que l'exercici físic està orientat a la tercera edat, no implica la realització d'una metodologia específica. El fet d'adreçar-se a aquest col·lectiu significa adquirir un criteri d'adaptabilitat i adequació. En aquest punt, el dinamitzador esportiu tindrà un paper molt important. La persona encarregada de dirigir un grup d'activitat física de la tercera edat haurà de tenir un rol molt determinat. Primerament, caldrà que tingui coneixement teòric sobre el què significa envellir i les conseqüències que comporta. Així mateix, haurà de conèixer les formes en què pot adequar i adaptar les seves instruccions de forma que es realitzi un treball individualitzat de cada participant. Per últim, haurà de contemplar una dimensió més social de la seva acció, és a dir, haurà de posar molt èmfasi a saber establir una bona relació amb cadascun dels participants.

La bona predisposició per part del dinamitzador i la pròpia activitat física en sí proporcionaran als participants beneficis en la seva salut. En primer lloc, ajudarà la persona a millorar el seu estat psicològic, així com a adquirir una maduració psicològica que li proporcionarà entendre's com a persona i a adquirir valors (identificació personal). De la mateixa forma, l'exercici físic l'ajudarà a desenvolupar la psicomotricitat. Per últim, li aportarà un aprenentatge sobre aquesta disciplina i a adquirir una consciència grupal, ja que la millor forma d'obtenir un exercici físic complet és fer-ho en grup.

Per últim, presentar el Model Wellness²⁹. Aquest és un model que planteja la necessitat de viure en plenitud. Per fer-ho creu que s'han de seguir tres grans objectius. La seqüència del model seria: tenir una bona conducta que proporcioni gaudir d'una salut completa, i tot això s'hauria de convertir en un propòsit de vida.

En conclusió, mantenir el cos actiu ajuda a millorar la qualitat de vida, i d'aquesta premissa sorgeix la necessitat de realitzar una intervenció amb un grup de dones de la tercera edat. Es per això que tot seguit es parlarà de la intervenció que es durà a terme³⁰.



²⁸ Les referències a l'activitat física, estan extretes de la següent bibliografia: de Garcia, Marcó & Garre (1999), Garcés (2004), Imeroni, Giorgi & Vione (1984), Meléndez (2000) i Miquel (1998).

²⁹ La Fig. 9 presenta un esquema de com es podria entendre aquest model.

³⁰ A l'Annex 1 es pot consultar un mapa conceptual d'aquest apartat.

4. Proposta de treball

Un cop analitzades les necessitats i contextualitzat l'entorn, així com fonamentat el marc teòric, és el moment de presentar la proposta d'intervenció. En els següents apartats es pretén elaborar des del disseny de la intervenció, passant pel desenvolupament i l'avaluació. Concretament, s'exposaran els objectius, la metodologia, les activitats, els recursos, el cronograma i el disseny de l'avaluació. Així doncs, es començarà a parlar sobre els objectius³¹.

4.1. Objectius Generals i Específics

Els objectius generals responen a tres vessants diferenciades. Un cop realitzat l'estudi de necessitats del grup, s'ha pogut observar que tenen mancances en coneixement del grup, adquisició d'actituds positives i activitat física. Per aquest motiu, les activitats a realitzar estaran dirigides a suplir aquestes mancances (es realitzarà una sessió per cada vessant). A continuació es mostra una taula on s'observa l'objectiu específic i general de cada vessant:

Vessant	<i>Coneixement del grup</i>	<i>Actituds positives</i>	<i>Activitat física</i>
Objectiu General	Ajudar al grup a que es conegui	Fomentar una actitud positiva cap a l'esport i el grup	Realitzar una activitat esportiva
Objectius Específics	<ul style="list-style-type: none"> - Millorar la relació de les membres del grup - Superar la fase conflictiva en què es troba el grup 	<ul style="list-style-type: none"> - Generar actituds positives en el grup - Utilitzar el grup com a recurs pel canvi d'actituds 	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar a vèncer les resistències a la pràctica d'esport - Motivar per a la pràctica d'esport

4.2. Metodologia

A continuació s'exposarà la metodologia seguida per a la realització de la tècnica d'intervenció³². Es basa en un model d'acompanyament on l'aprenentatge està centrat en l'aprenent, és a dir, es confia en les capacitats "innates" de l'aprenent, que segueixen els principis de llibertat, autonomia, responsabilitat i implicació. Per altra banda, cal tenir en compte que també es basa en una metodologia activa i inductiva on les participants seran les protagonistes del seu propi aprenentatge. Així mateix, també es fomentarà el treball cooperatiu entre les membres de l'associació per tal d'afavorir el coneixement entre elles.

4.3. Activitats

En relació a les activitats que es duren a terme, cal especificar que es realitzaran tres sessions on cada una d'elles respondrà a una de les vessants dels objectius. A continuació, es presentaran aquestes activitats en format graella per tal de veure-ho de forma més visual. La graella constarà dels següents ítems: horari, nom de l'activitat, objectius didàctics, explicació de l'activitat i recursos emparats. Tot seguit es mostra:

³¹ La intervenció s'ha realitzant seguint els exercicis i activitats proposades a: Dechavanne (1991), Imeroni, Giorgi & Vione (1984), Medaura & Monfarrell (1987) i Meléndez (2000).

³² Veure la següent bibliografia: Robles (2004), Fidalgo (08 de octubre de 2007) i Fortea (2005).

SESSIÓ 1 à coneixement del grup

	Activitat	Objectius didàctics		Recursos
10h-10:15h			Marge de temps per l'habitació de l'espai. Es posarà música per fer entrar les participants en l'ambient. També hi haurà una breu presentació sobre la sessió que es realitzarà	Sala i música
10:15h-10:30h	Parelles perdudes	<ul style="list-style-type: none"> - Sentir-se part d'un grup - Establir contacte físic entre el grup - Estimular el llenguatge no verbal 	S'anomenaran parelles entre les participants i tot seguit es farà sonar música i les participants s'hauran de desplaçar per la sala ballant. En el moment que es pari la música, s'haurà de buscar la parella.	Sala i música
10:30h-11h	El detectiu	<ul style="list-style-type: none"> - Estimular que les participants es coneguin - Descobrir certs aspectes de la personalitat dels components d'un grup - Estimular el llenguatge no verbal 	Es demanarà a totes les participants que es posin en parelles i s'assentin d'esquenes. Tot seguit, se'ls demanarà que una d'elles li expliqui a l'altra: les activitats que li agrada fer, el llibre/pel·lícula que més els agrada, el lloc on li agradaria anar i un adjectiu de com es defineix. Un cop ho ha fet una, l'altra part de la parella ha de fer el mateix però en lloc d'esquena, de cara a l'altra persona. Després es posarà en comú com s'han sentit.	Música i cadires
11h-11:30h	El psiquiatre	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la coneixença de les participants a través del joc 	Es demanarà a una participant que abandoni la sala, mentrestant es donarà la instrucció a la resta de participants que quan entri la persona que està fora, han d'actuar com la seva companya de la dreta. Tot seguit, es demanarà a la persona que ha sortit que entri i descobreixi que està passant.	Cadires
11:30h-11:45h	Tècnica de relaxació	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la importància del relaxació - Aprendre a tenir cura del propi cos 	Es demanarà a les participants que busquin un espai còmode a la sala i que escoltin la dinamitzadora. Aquesta anirà explicant una història per relaxar a les participants (Meditació UAB, 3 d'abril de 2014).	Música i espais còmodes
11:45h-12h	La Diana (avaluació)	<ul style="list-style-type: none"> - Avaluar la sessió realitzada 	Es passarà a les participants un full de paper amb una diana dibuixada ³³ . A continuació, se'ls dirà que posin un gomet a la puntuació numèrica que creuen que es mereix la sessió.	Cadires, taules, diana i gomet

³³ Per veure l'instrument d'avaluació consultar l'Annex 10. *Avaluació de la diana*.

SESSIÓ 2 a actituds positives

	Activitat	Objectius	Metodologia	Recursos
10h-10:15h	Marge de temps per l'habitació de l'espai. Es posarà música per fer entrar les participants en l'ambient. També hi haurà una breu presentació sobre la sessió que es realitzarà.			Sala i música
10:15h-10:45h	Fase cristal·lització	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar que les participants es puguin expressar - Ajudar a què cada persona expliqui la seva actitud 	Es proposarà a les participants que parlin sobre l'activitat física. Es demanarà que expressin el que senten respecte a l'exercici físic i com creuen que encaixen elles dins d'aquest.	Taules i cadires
10:45h-11:15h	Fase descristal·lització i canvi	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar alternatives a la visió de cada participant - Generar un dubte en l'actitud de cada participant 	S'ajudarà a que les participants comencin a generar un dubte sobre els seus pensaments ³⁴ .	Taules i cadires
11:15h-11:45h	Recristal·lització	<ul style="list-style-type: none"> - Ajudar a instaurar una nova conducta entre les participants - Comprovar la conducta de cada membre del grup 	Un cop s'hagi generat el dubte entre les participants, se seguirà parlant sobre la temàtica per veure si hi ha hagut algun canvi en la seva argumentació.	Taules i cadires
11:45h-12h	La paraula (avaluació)	<ul style="list-style-type: none"> - Avaluar la sessió realitzada 	Es dirà a les participants que expressin com s'han sentit en aquesta sessió a través d'una paraula.	Taules i cadires

³⁴ Per tal que la dinamitzadora pugui suportar els seus arguments, s'ajudarà de diverses tesis realitzades per diversos autors. Es pot consultar el raonament a l'Annex 11. *Arguments per generar actituds positives.*

SESSIÓ 3 a activitat física

	Activitat	Objectius	Metodologia	Recursos
10h-10:15h	Marge de temps per l'habitació de l'espai. Es posarà música per fer entrar les participants en l'ambient. També hi haurà una breu presentació sobre la sessió que es realitzarà.			Sala i música
10:15h-10:30h	Exercici de respiració	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a tenir cura del propi cos per millorar la qualitat de vida - Relaxar el cos de possibles tensions 	Es demanarà al grup que cada persona s'assegui en una cadira i es realitzaran diferents activitats per tal de millorar la respiració.	Cadires i música
10:30h-10:45h	Exercicis de moviment del tronc superior	<ul style="list-style-type: none"> - Millorar la mobilitat del tronc superior - Augmentar la confiança de les membres del grup 	Es realitzaran tres tipus d'activitats. En primer lloc, moviment de les extremitats superiors fent que les participants s'agafin entre elles. En segon lloc, es demanarà a les participants que es passin un globus entre elles. Per últim, es demanarà que realitzin passades amb una pilota.	Pilotes, teles, globus i cadires
10:45h-11h	Exercicis de moviment del tronc inferior	<ul style="list-style-type: none"> - Millorar la mobilitat del tronc superior - Augmentar la confiança de les membres del grup 	Es realitzaran dues activitats. En primer lloc una sèrie de tocs amb una pilota, i a continuació una petita coreografia de coordinació de mans i peus.	Pilotes, música i cadires
11h-11:30h	Exercici de ball	<ul style="list-style-type: none"> - Millora la coordinació de les membres del grup - Fer partícips a les membres del grup 	Es tractarà de que les participants segueixin la dinamitzadora a través d'un ball organitzat. Així mateix, algun dels balls serà conduït per una de les participants.	Música
11:30h-12h	Tècnica de la pinça (avaluació)	<ul style="list-style-type: none"> - Avaluar la sessió realitzada - Reflexionar sobre les sessions que s'han dut a terme 	Es repartirà a l'atzar una pinça d'estendre la roba de color blau, groc o vermell. Depenent del color de la pinça, les participants hauran de dir una cosa bona de les sessions (pinça blava), hauran de dir una cosa negativa (pinça vermella) o hauran de trobar una alternativa a la crítica negativa (pinça groga).	Pinces de colors, taules i cadires

4.4. Recursos

En relació als recursos emprats per a la realització de la intervenció, són els que fan possible la seva execució, sense els quals no es podria dur a terme. Cal dividir-los entre recursos humans, materials i funcionals. Tot seguit s'especificarà què cal considerar en cadascun d'aquests tipus.


Pel que fa als recursos humans es poden dividir principalment en dos tipus: els interventors i els participants. En relació als interventors, cal dir que són aquelles persones que dinamitzen l'activitat. En el cas de l'acció que es durà a terme només hi haurà una interventora. Aquesta s'encarregarà de dinamitzar les diferents activitats i d'assegurar els materials que es necessiten per cada sessió. Cal tenir en compte que la dinamitzadora és la membre més jove que forma part de l'associació. En el moment de la intervenció prendrà el rol d'interventora i no formarà part de les participants. En relació als participants, cal tenir en compte que el gruix total de l'associació són 26 persones, però d'aquestes cal excloure la gent espontània i les persones amb poca presència a l'associació. Per tant, queden un total de 18 participants. D'aquestes caldrà veure com serà la seva assistència³⁵.

En relació als recursos materials, cal considerar que són tots aquells elements físics que es faran servir per portar a terme la intervenció. En relació aquests, cal distingir entre les infraestructures necessàries i els materials que s'utilitzaran. Pel que fa a les infraestructures, cal tenir en compte que l'acció es desenvoluparà al Casal de Joves de La Garriga (Carrer Sant Francesc, 14). Aquest casal consta d'una sala multifuncional que és prou gran per encabir-hi totes les activitats. En relació als materials necessaris, cal tenir en compte que es necessitarà un ordinador amb altaveu per poder reproduir la música (aquests materials els aportarà la dinamitzadora). Com a materials que s'utilitzaran i es troben al casal, hi ha les taules i les cadires. Per últim, s'hauran de comprar pilotes, gomets, globus i pinces.

Per acabar el tema dels recursos, cal parlar sobre els recursos funcionals. Aquests tenen a veure amb la temporització i el pressupost. La temporització de la intervenció està pensada que sigui de 6 hores, és a dir, tres sessions de dues hores cadascuna³⁶ i està fixada pels dies 12, 19 i 26 de maig de 2014 de 10h a 12h. Pel que fa al pressupost, el cost de la intervenció ha estat de 14,87 €³⁷. Per tal d'aclarir de forma més concreta la temporització de l'acció, al següent apartat es presentarà un cronograma.

4.5. Cronograma

Tot seguit es presentarà un cronograma que recull com ha estat el procés de creació d'aquesta intervenció. Aquest apareix distribuït entre els diferents mesos que ha durat el procés i les setmanes de cada mes. Així mateix, apareixen reflectides les tasques que s'han realitzat. Per tant, es podria dir que es presenta un diagrama GANTT. Tot seguit es pot observar:

³⁵ Un instrument que es farà servir és una llista d'assistència per tal de poder avaluar la intervenció. A l'Annex  es pot consultar com ha estat la participació.

³⁶ Al punt 4.3. *Activitats*, es pot veure l'organització de les activitats de forma desglossada.

³⁷ A l'Annex 13. *Pressupost de la intervenció*, es pot consultar el pressupost.

		Mesos				Febrer				Març				Abril				Maig				Juny			
		Setmanes				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Tasques a desenvolupar	Avaluació inicial																								
	Recerca d'informació																								
	Redacció de la contextualització																								
	Redacció de l'Estat de la qüestió																								
	Definició de la tècnica d'intervenció																								
	Preparació dels instruments																								
	Avaluació continua																								
	Realització de la tècnica d'intervenció ²																								
	Avaluació final																								
	Recollida de dades																								
	Anàlisi de dades																								
	Redacció de les conclusions																								
	Redacció de la introducció i presentació																								
	Redacció del resum inicial																								
	Avaluació diferida																								
	Tutories presencials ¹																								
	Seguiment tutoria via correu																								
	Revisió i correcció de la memòria																								
	Entrega de la memòria																								

*¹: Hi ha una tutoria presencial que no surt especificada al cronograma que va ser el 4 d'octubre. La segona presencial al 11 de febrer i la última al 6 de juny.

*²: La intervenció s'ha realitzat al 12, 19 i 26 de maig de 10h a 12h al Casal de Joves de La Garriga.

Els colors de la graella venen determinats per la següent llegenda:

	Redacció d'apartats
	Recerca d'informació
	Aspectes de la memòria
	Realització de la intervenció
	Avaluació
	Tutories

4.6. L'avaluació

L'avaluació que es durà a terme per a les activitats de la tècnica d'intervenció està pensada per a realitzar-se en quatre moments: inicial, contínua, final i diferida. A continuació s'exposaran les formes d'avaluació en cada un d'aquests moments.

L'avaluació inicial³⁸ (o diagnòstic) es va dur a terme abans de la realització de la tècnica d'intervenció. Aquesta està formada per tres tipologies d'avaluació diferents. Primerament, es va analitzar el context en què es trobava l'associació per tal de comprendre els agents externs que podien influir en la realització de la tècnica. En segon lloc, es van realitzar un seguit d'observacions al grup on es durien a terme les activitats per tal d'investigar-ne el seu comportament. Seguidament, es va elaborar un mapa de relació per tal d'entendre el funcionament de les membres del grup. Finalment per tal d'acabar amb la diagnosi, es va realitzar un DAFO i un estudi de necessitats a partir del model de Bradshaw. Amb això es van poder identificar les necessitats del grup.

La següent avaluació que es realitzar és la contínua³⁹ (o formativa). Aquesta és la que es portarà a terme al llarg de la intervenció i està molt abocada en saber quina actitud han tingut les participants en les activitats. Estarà sustentada per quatre tipus d'avaluació diferents. La primera, i que serà de forma transversal al llarg de totes les tres sessions, és portar un registre de l'assistència. Es vol utilitzar aquest mecanisme per tal de veure la motivació i participació de les membres de l'associació. Els altres tres tipus d'avaluació correspondran una per a cada sessió que es desenvoluparà. El primer instrument que s'utilitzarà, que serà per a la primera sessió, serà la tècnica de la diana. Aquesta consisteix en passar un full amb una diana dibuixada a les participants, les quals han de marcar amb un gomet la puntuació numèrica que considerin que mereix la sessió. El segon instrument que es durà a terme a la sessió número dos és la tècnica de la paraula. Es demanarà a les participants de l'activitat que resumeixin la sessió amb una paraula. L'últim instrument és la tècnica de la pinça. Aquesta tècnica consisteix en repartir entre les participants varies pinces d'estendre la roba de color blau, groc o vermell. Si els ha tocat el color blau, hauran de dir una cosa positiva d'aquesta darrera sessió o de les sessions en general; si tenen una pinça vermella hauran de dir una cosa negativa, i si en tenen una de groga hauran de donar una solució alternativa a la pinça vermella.

L'avaluació final (o sumativa) seria l'avaluació que es durà a terme al termini de la darrera sessió, és a dir, la tècnica de la pinça. Com s'ha dit anteriorment, aquesta tècnica servirà per avaluar la última sessió però també per avaluar, en general, totes les sessions. Així mateix, es pretén que a partir de la tècnica de la pinça, s'acabi derivant a un petit grup de discussió, on les participants puguin acabar d'expressar els suggeriments que vulguin destacar.

Finalment es pretén realitzar una avaluació diferida (o d'impacte). Aquesta es realitzarà a finals de juny i està pensada per ser una sessió de recordatori i avaluació del que es va fer en les sessions del mes de maig. Vol ser una sessió informal, a mode de cafè-tertúlia, on les membres de l'associació que van participar a les sessions del maig puguin expressar si han realitzat algun canvi en el seu dia a dia en relació a l'esport. Un cop dissenyada l'avaluació, cal explicar-ne els resultats de la mateixa, i això es desenvoluparà en el proper punt.

³⁸ El tipus d'avaluació està extreta de la referència: Tejada (2004). Consultar els annexos del 2 al 6 per veure els diferents instruments fets i documents realitzats. A més, veure 2.2.2. *Detecció de necessitats*.

³⁹ Es poden veure els instruments de l'annex 10 al 12.

5. Avaluació de la intervenció

La proposta d'intervenció planejada es va poder dur a terme. Per aquest motiu a continuació s'analitzarà com es va aplicar seguint l'avaluació descrita al punt 4.3. Primerament cal fer referència a l'avaluació inicial. Gràcies al diagnòstic que es va dur a terme en un primer moment (anàlisi del context, observació i mapa de relacions del grup i detecció de necessitats), la intervenció realitzada es va poder produir de forma satisfactòria sense masses contratemps.

En relació a l'avaluació continua, cal analitzar com ha estat l'assistència i com s'han dut a terme les sessions proposades. Pel que fa a l'assistència⁴⁰ es podria dir que ha estat força elevada: tant la primera com la segona sessió l'assistència ha estat del 72%, és a dir, han assistit 13 usuàries de les 18 de l'associació. Així mateix, també hi ha hagut un espontani. A la tercera sessió l'assistència ha estat del 66%, és a dir, de les 18 membres de l'associació n'han vingut 12. També cal tenir en compte, que en el llarg de les tres sessions hi ha hagut usuàries que s'han excusat o bé per malaltia o perquè estaven de viatge. Per tant, es podria dir que ha estat una assistència força elevada i que les usuàries mostraven un interès per les sessions. Pel que fa a la primera sessió⁴¹ cal tenir en compte dos canvis que es van produir. En primer lloc, a l'activitat *Parelles perdudes* es va incloure també una variant de l'exercici. Així mateix, a l'activitat *El psiquiatre* es va llegir un text⁴² per tal de relaxar l'ambient i empoderar les participants. Pel que fa a l'avaluació de l'activitat⁴³ d'aquesta primera sessió, es va realitzar la tècnica de la diana. L'avaluació numèrica va ser molt repartida. Quatre de les participants, és a dir el 32%, van puntuar l'activitat amb un 8, també cal tenir en compte que les notes de 6, 7, 9 i 10 van obtenir cadascuna d'elles dos vots, i finalment, una persona va puntuar amb un 5. Per tant, es pot dir que va ser una puntuació molt diversa.

Pel que fa a la segona sessió, cal tenir en compte que els usuàries es van situar en rotllana i cadascuna d'elles va anar donant la seva opinió. Així mateix, es va incentivar perquè es contestessin entre elles mateixes. Al igual que la sessió primera, es va llegir un text per relaxar l'ambient i fer reflexionar a les participants de la importància que tenen com a persones. Pel que fa a l'avaluació, es va aplicar la tècnica de la paraula on les usuàries van avaluar positivament l'activitat. Es van poder observar resistències al canvi sobre l'esport.

Per últim, a la sessió tres es va canviar l'ordre de les activitats perquè es va observar que el grup necessitava exercicis més calmats ja que s'estaven resistint a fer exercicis esportius. Així doncs, es van realitzar els exercicis en aquest ordre: tronc superior i inferior, respiració, ball i respiració. És a dir, es va decidir canviar de lloc l'activitat de la respiració i dividir-la en dos moments de la sessió. Pel que fa a l'avaluació, totes les participants van valorar totes les activitats de forma satisfactòria i els comentaris negatius eren sobre temes superficials com el fred o la durada de les sessions. En relació a l'avaluació diferida encara no s'ha pogut produir; en tot cas està previst que es realitzi a finals de juny i té la intenció de recordar els coneixements adquirits i valorar si les participants recorden la intervenció.

⁴⁰ Veure l'Annex 14. Resultats de les avaluacions per veure de forma concreta qui ha assistit a les sessions.

⁴¹ En els següents paràgrafs, es farà referència a les activitats concretes que s'han desenvolupat en les sessions, per tal de poder-les seguir, es pot consultar el punt 4.3. *Activitats*.

⁴² Veure l'Annex 15. *Textos llegits*, concretament el text 1.

⁴³ Per veure els resultats de les diferents avaluacions fetes (tècnica: diana, paraula i pinça), consultar l'Annex 14. *Resultats de les avaluacions*.

6. Conclusions i propostes de millora

Aquest punt pretén reflectir quines han estat les impressions de la dinamitzadora en les sessions realitzades. Així mateix, també es plantejaran propostes de millora de la intervenció i es compararà el projecte realitzat amb altres projectes similars. Per últim, es volen donar consells o suggeriments per a futures aplicacions en altres grups.

Per tal de poder expressar la visió de la dinamitzadora, s'explicaran les conclusions de les sessions fetes a través d'entendre si s'han complert els objectius. En relació als objectius, hi havia tres vessants a considerar: coneixement del grup, actituds positives i activitat física. En relació a la primera vessant, es pot considerar que s'ha assolit de manera satisfactòria ja que la majoria de les participants han valorat de forma molt positiva el canvi de relació que s'ha produït dins el grup, és més, moltes de les participants argumenten que el grup s'ha unit ara més que mai. La conclusió que es pot extreure és que el fet que el grup compartís febleses (entenent les febleses com la resistència a fer esport) ha incentivat la seva cohesió.

Pel que fa a la vessant d'actituds positives, es pot considerar que s'ha fomentat una actitud positiva cap al grup més que cap a l'esport. Totes les participants s'han sentit molt motivades a realitzar les sessions i s'han apreciat moltes actituds positives. Per tant, s'ha utilitzat el grup com a recurs pel canvi d'actituds. En aquest sentit, la interacció grupal entre les participants ha afavorit el fenomen de la facilitació social descrit per Elton Mayo⁴⁴, és a dir, el grup ha obtingut unes bones actituds i un bon rendiment en les activitats fetes gràcies a la influència del factor grupal. Per tant, una altra conclusió que es pot extreure del treball és que la realització d'activitats en grup afavoreix un major rendiment d'aquestes.

Pel que fa a la vessant de l'activitat física, es pot considerar que sí que hi ha hagut una motivació per canviar l'actitud en relació a l'esport, és a dir, que les participants han vist que l'esport era quelcom assolible tot i les seves limitacions físiques, però tot i així encara s'han manifestat algunes resistències al canvi. Tot i les resistències, s'aprecien evidències de canvi, ja que, un cop realitzades les sessions amb el grup, han decidit organitzar una caminada pel poble per tal de sentir-se actives.

Pel que fa a les propostes de millora de la intervenció, es podrien haver realitzat més sessions, de manera que s'acabessin de superar les resistències al canvi de totes les participants. Així mateix, també hauria calgut més adaptació a les discapacitats de les usuàries, ja que, al tractar-se de discapacitats molt diverses (sensorials, físiques i psíquiques) hi ha exercicis que no totes les participants els van poder realitzar. Per últim, cal tenir en compte que els rols que han adquirit les participants dins el grup han estat determinants quan s'han realitzat les activitats. En aquest sentit, per futures implementacions tal intentar donar més veu a les usuàries que adopten un rol passiu, ja que, de forma majoritària han estat aquestes les que s'han resistit al canvi.

Un altre punt que cal considerar és comparar la intervenció desenvolupada amb altres projectes similars⁴⁵. Es pot afirmar que no hi ha projectes que tractin de generar actituds positives envers l'esport adreçades a dones de la tercera edat. Sí que es poden trobar

⁴⁴ Veure la teoria de Elton Mayo a la referència: Paterna, Martínez & Vera (2003).

⁴⁵ Per veure activitats similars a les d'aquesta intervenció, consultar les següents referències: Imeroni, Giorgi & Vione (1984), Pont (2001) i Roura (1999).

projectes que busquen convèncer la gent gran de fer esport, però aquests projectes incorporen activitats esportives massa intenses per aquest col·lectiu. De la mateixa manera, la intervenció que s'ha plantejat en aquest projecte són un seguit d'activitats orientades a una especificitat de col·lectiu molt concret, i això el fa ser un projecte innovador perquè combina discapacitat, esport, dones i millora de la relació. Projectes que incorporin aquestes elements no es troben en altres estudis⁴⁶. En aquest sentit, la intervenció que s'ha desenvolupat també es podria considerar molt interessant des del punt de vista de la inclusió d'un col·lectiu amb discapacitat a l'àmbit esportiu.

També sorprèn que no es trobin treballs en els darrers quinze anys sobre la importància del canvi d'actitud en la gent de la tercera edat en relació a l'esport, però aquesta sorprenent realitat té una explicació: en els darrers anys als països occidentals s'està implementant un sistema de benestar social que va a la deriva. Si bé abans es volia millorar la qualitat de vida de les persones, la crisi econòmica ha provocat que només s'aposti per temps de lleure per a les futures generacions que hauran de mantenir el país, i per tant, resta d'importància millorar l'oci en la tercera edat. Per això, encara que sigui a través de petites accions que pràcticament tenen cost zero, com la proposta d'intervenció elaborada, cal seguir apostant per millorar la vida de totes les persones tant des dels estaments públics com des del tercer sector.

Per últim, en relació a altres persones que volguessin realitzar les sessions descrites en aquest projecte, cal tenir en compte que és un projecte innovador amb moltes possibilitats d'implantació tant en contextos com en col·lectius diversos. Simplement cal adaptar-se a les necessitats de cada grup i triar els contextos concrets. És aplicable en qualsevol entorn on hi hagi un grup de nova formació o amb un conflicte latent. Per tant, és un bon projecte per a difondre en ajuntaments i entitats de tot el territori.

Així mateix, des de molts municipis s'estan impulsant programes d'activitat física per a la gent gran, però aquests manquen a l'hora d'establir vincles entre els participants de les activitats, focalitzen el seu interès en millorar la condició física de les persones però no en crear noves relacions. En aquest sentit, tenint en compte que una persona gran sol perdre vincles afectius i relacionals amb el pas del temps i moltes vegades cauen en la solitud, el projecte que es planteja en aquest treball pretén saldar ambdós problemes. Per poder començar en la implementació d'aquest projecte en ajuntaments, caldria fer una bona difusió a nivell municipal sobre la necessitat de realitzar esport i els beneficis que aporta, per exemple, a través d'unes xerrades informatives. Així mateix, a partir d'aquestes sessions pilot, es podrien seleccionar persones interessades en participar en la intervenció explicada en aquest treball, i aquest fet podria afavorir el sorgiment d'un nou grup de relació. Per tant, també es podria considerar que seria bo implementar el projecte en municipis amb baixa participació social.

⁴⁶ Aquesta afirmació s'ha realitzat després de revisar la bibliografia de la Xarxa de biblioteques de la Universitat Autònoma de Barcelona i els números de revista dels darrers quinze anys (algunes d'elles no compten amb tants números d'anys) utilitzant les paraules claus de: "esport dona", "canvi actituds", "esport discapacitat" en els idiomes pertinents. Les revistes consultades han estat de caire esportiu i han estat les següents: Journal of Teaching in Physical Education, Sport Education and Society, Quest, Movimento, Apunts, Tándem, Ágora para la Educación Física y el Deporte, Revista Internacional de Ciencias del Deporte, Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, Journal of Sport and Health Research, Cultura, Ciencia y Deporte. Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Cuadernos de Psicología del Deporte, Aloma, Revista de Educación Física, Journal of Human Sport and Exercise i Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte.

7. Consideracions finals

El Treball de Fi de Grau és el projecte final que ajuda a sintetitzar els quatre anys de carrera viscuts a la universitat. A través d'aquest, l'estudiant guanya consciència sobre els continguts que ha estat aprenent en aquest transcurs de temps. Per tant, es podria dir que és el recull dels aprenentatges que ajuden a saber el nivell d'assoliment dels temes tractats en totes les assignatures.

Un cop realitzada la intervenció d'aquest treball, puc afirmar que, sense els coneixements adquirits al llarg d'aquests anys no hagués estat possible un resultat tan satisfactori. Si bé és veritat que no totes les assignatures t'aporten les habilitats necessàries per a poder desenvolupar funcions com a educadora social, la veritat és que, a partir d'un petit percentatge d'assignatures, es pot dir que l'estudiant es pot preparar per al seu futur laboral. Assignatures com: *Aspectes biopsicològics de la persona, L'investigació en educació i G* considero que són assignatures que aporten pilars fonamentals per entendre l'educació social. Però en general, la resta d'assignatures només són teoritzacions i autors generals de l'educació, que estan molt bé per tenir coneixements generalistes, però no aporten aprofundiment en el què és l'educació social.

Així mateix, també crec que al llarg d'aquests quatre anys m'han faltat assignatures de caire més pràctic on pogués desenvolupar les meves competències i intervenir en un grup real. Però aquestes assignatures no es poden fer si no n'hi ha d'altres que t'aportin el coneixement per intervenir en grup. He trobat a faltar que en alguna matèria m'expliquessin que és un Projecte Individualitzat o com es fa un Seguiment. Ara bé, quan plantejés aquestes qüestions molts professors et comenten que són coses que ja aprendràs en el teu futur laboral i jo em plantejo, realment estic preparada per afrontar el meu futur laboral?

En tot, el Treball de Fi de Grau no deixa de ser una síntesi on has d'abocar tot aquell coneixement que has après i tot aquell coneixement que et falta per aprendre perquè no te l'han ensenyat. En sí, el Treball de Fi de Grau no deixa de ser la última peça per comprovar que l'estudiant està preparant per fer front a la societat i aportar el seu coneixement.

En relació a les competències⁴⁷ que s'esperen adquirir a través d'aquest treball, es pot dir que, de totes les que surten reflectides a la Guia Docent, les més importants són les que he adquirit a través de la realització d'aquest treball. És a dir, competències relacionades amb el tracte amb les persones i de coneixença de l'entorn.

En relació a les competències de tracte amb les persones, cal tenir en compte que tota educadora social ha d'ajudar en tot moment a què els usuaris desenvolupin processos de creixement personal i emancipació. Així mateix, una bona educadora social cal que es comuniqui d'una forma afectiva i adequada amb les persones amb qui treballa. En aquest sentit, caldrà que tingui unes bones competències socioemocionals per tal de poder gestionar les relacions socials. En general, una bona educadora social ha d'acompanyar les persones en el seu procés de vida. Doncs bé, aquestes competències que he anomenat, considero que les he treballat al llarg de la intervenció que he realitzat. M'he sentit com una "guia

⁴⁷ La referència a les competències, cal tenir en compte que estan extretes de la Guia Docent de l'assignatura de *Treball de Fi de Grau* del quart any de carrera d'Educació Social de la Universitat Autònoma de Barcelona, del curs 2013-2014.

d'aprenentatges" amb el grup que he intervingut, i sobretot m'he sentit molt realitzada quan he vist que les meves aportacions al grup han ajudat a millorar totes i cadascuna de les persones. També m'ha omplert de satisfacció veure com el grup ha respost de forma tan favorable a la meua intervenció al·legant que tinc molts dots comunicatius i que transmeto molta calma al grup.

Per altra banda, és molt important que una educadora social adquireixi competències de coneixença de l'entorn, és a dir, tenir en compte el context en què es troba per a poder intervenir de forma satisfactòria en el grup. Per tant, conèixer la realitat social i la interrelació de factors és important. Així mateix, també és necessari saber contrastar fonts d'informació pròpies de les ciències socials, per tal de poder obtenir un cos teòric i projectar la intervenció de manera fonamentada. També cal que una bona educadora social sàpiga recollir informació del context en què es troba i dels usuaris en què intervé amb els instruments adequats. Aquestes competències esmentades, també penso que són molt adients en el treball que he realitzat. Sóc una persona molt organitzada i m'agrada ser molt perfeccionista, aquests dos factors considero que han estat clau per poder assolir les competències anomenades.

En tot, una educadora social ha de ser autònoma i a la vegada saber treballar en grup, però sobretot ha de saber adaptar-se a les diferents situacions en què es pot anar trobant en el seu dia a dia laboral. La adaptabilitat i la flexibilitat són qualitats molt necessàries en educació social, i considero que les he sabut aplicar bé en aquest treball.

Davant de tot, una bona educadora social ha de tenir present que és un agent de transformació social que ha d'ajudar les persones a buscar solucions als seus problemes i ajudar-les a generar noves relacions socials de qualitat. En tot, l'educació social és una professió en la que cal ser conscient que el nucli d'interès és la persona amb la qual s'intervé. Doncs bé, tots aquests factors que s'han citat en aquest escrit, considero que s'adeqüen a la tasca que he fet elaborant aquest Treball de Fi de Grau.

8. Referències Bibliogràfiques

Ajuntament de La Garriga. (2014). *Entitats*. Consultat el 30 de març de 2014, de <http://www.lagarriga.cat/el-municipi-per-temes/entitats/>

Ajuntament de La Garriga. (2014). *Portal d'Entitats i Associacions de La Garriga*. Consultat el 30 de març de 2014, de <http://www.entitats.lagarriga.cat/>

Burnes, B., & Cooke, B. (05 de desembre de 2012). *Kurt Lewin's Field Theory: A Review and Re-evaluation*. Consultat el 22 de març de 2014, de <http://onlinelibrary.wiley.com/are.uab.cat/doi/10.1111/j.1468-2370.2012.00348.x/full>

Cauas, R. (abril de 2007). *Las fases del grupo de Tuckman y su análisis desde el fútbol*. Consultat el 07 de febrer de 2014, de Revista Digital (107): <http://www.efdeportes.com/efd107/las-fases-del-grupo-de-tuckman-y-su-analisis-desde-el-futbol.htm>

Dechavanne, N. (1991). *El Animador de las actividades físico deportivas para todos*. Madrid: Paidós

de Garcia, M., Marcó, M., & Garre, J. (1999). Valoración de los beneficios psicológicos del ejercicio físico en personas mayores. *Revista apunts. Educació física i esports* (57) , 46-54. Consultat el 07 de febrer de 2014, de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=598>

Domènech, M. (2004). Capítulo VI. Grupos, movimientos colectivos e instituciones sociales. En T. Ibáñez, & M. Botella, *Introducción a la psicología social* (págs. 377-388). Barcelona: Editorial UOC.

Dones d'Ara. (2013). *Qui som*. Consultat el 30 de març de 2014, de <http://www.donesdaralg.entitats.lagarriga.cat/qui-som/presentacio/>

Duran, M. d. (2004). Orientacions per a la intervenció educativa en pro de generar actituds positives vers la diversitat cultural. *XV Jornadas Estatales. Equidad: ¿cómo organizamos y gestionamos la educación para favorecerla?* (págs. 82-93). Barcelona: Forum Europeo de Administradores de la educación.

Emprende, E. (17 de setembre de 2012). *Capacidades personales. Victor Koppers*. Consultat el 30 de març de 2014, de <http://www.youtube.com/watch?v=qQ5mP2dzJi4>

Fidalgo, A. (08 de octubre de 2007). *Metodologías Educativas*. Consultat el 04 de maig de 2014, de <http://innovacioneducativa.wordpress.com/2007/10/08/metodologias-educativas/>

Forte, M. Á. (2005). *Metodologías didácticas para la enseñanza/aprendizaje de competencias*. Consultat el 04 de maig de 2014, de www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0031clasificacionmetodos.htm

Fritzen, S. J. (1982). *La ventana de Johari*. Consultat el 07 de febrer de 2014, de <http://oscarmr.redirectme.net/files/GDrive/eBooks/Din%C3%A1micas-Juegos/Fritzen-Silvino-Jose-La-Ventana-de-Johari.pdf>

Garcés, E. J. (2004). *Actividad física y hábitos saludables en personas mayores*. Murcia: Instituto de Migraciones y Servicios Sociales.

Gil, M. Á. (2001). Planificación estratégica: "métode DAFO". En T. Villasante, M. Montañés, & P. Martín, *Prácticas locales de creatividad social* (págs. 123-137). Madrid: El Viejo Topo. Consultat el 07 de febrer de 2014, de http://www.redcimas.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/09/lcc2_practicas_locales_creatividad_social.pdf#page=65

Idescat. (20 de març de 2014). *La Garriga*. Consultat el 30 de març de 2014, de <http://www.idescat.cat/emex/?id=080885>

Imeroni, A., Giorgi, G., & Vione, F. (1984). *Gimnàstica amb la tercera edat*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona. Esports a l'abast.

Jornadas sobre Mujer y Deporte. (1989). *Mujer y Deporte*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona. Esport a l'abast.

Küppers, V. (2013). *Küppers&co*. Consultat el 30 de març de 2014, de http://www.kuppers.com/victor_kuppers.html

Lewin, K. (1951). *La teoria del campo y el aprendizaje*. Consultat el 22 de març de 2014, de http://www.infoamerica.org/documentos_pdf/lewin01.pdf

Luft, J. (1976). *JoLa interaccion humana*. Madrid: Editorial Marova.

Martín, P. (2001). Mapas sociales: método y ejemplos prácticos. En T. R. Villasante, M. Montañés, & P. Martín, *Prácticas locales de creatividad social* (págs. 65-83). Madrid: El Viejo Topo. Consultat el 07 de febrer de 2014, de http://www.redcimas.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/09/lcc2_practicas_locales_creatividad_social.pdf#page=65

Medaura, O., & Monfarrell, A. (1987). *Técnicas grupales y aprendizaje afectivo. Hacia un cambio de actitudes*. Buenos Aires: Hvmánitas.

Meditació UAB (03 d'abril de 2014). *Meditació - Visualització relaxant a la natura*. Consultat el 30 de maig de 2014, de <http://www.youtube.com/watch?v=yQOd0yAWcdQ&hd=1>

Meléndez, A. (2000). *Actividades físicas para mayores. las razones para hacer ejercicio*. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.

Miquel, J. L. (1998). Revisión de la literatura actual sobre la continuidad del cambio de conducta en relación a la actividad física. *Revista apunts. Educació física i esports* (54) , 66-77. Consultat el 07 de febrer de 2014, de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=649>

Navío, A. (2006). Análisis y detección de necesidades. En J. Tejada, & V. Giménez, *Formación de formadores. Escenario aula* (págs. 71-151). Madrid: Thomson.

Paterna, C., Martínez, C., & Vera, J. J. (2003). *Psicología social: de la teoría a la práctica cotidiana*. Madrid: Pirámide.

Pont, P. (2001). Actividad física con gente mayor.Trabajo en circuito. *Revista apunts. Educació física i esports* (63) , 62-70. Consultat el 07 de febrer de 2014, de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=371>

Psicología autoayuda. (2014). *Clasificación de las necesidades según Bradshaw*. Consultat el 30 de març de 2014, de <http://psicologiayautoayuda.com/curiosidades-psicologia/clasificacion-de-las-necesidades-segun-bradshaw/>

Robles, A. (2004). *Métodos de enseñanza*. Consultat el 04 de maig de 2012, de <http://www.monografias.com/trabajos15/metodos-ensenanza/metodos-ensenanza.shtml#ixzz2uqWK26Ho>

Roura, G. (1999). Un programa de actividad física para mujeres adultas . *Revista apunts. Educació física i esports* (57) , 100-104. Consultat el 07 de febrer de 2014, de <http://www.revista-apunts.com/en/library?article=604>

Sánchez, A. (1986). *La Vida de los grupos : fundamentación y metodología de la animación grupal*. Madrid: Editorial CCS.

Servicios Sociales. (2010). *Tema 2. Las necesidades sociales*. Consultat el 30 de març de 2014, de <http://www4.ujaen/~aespadas/TEMA2.pdf>

Spicker, P., Alvarez, S., & Gordon, D. (2010). *Necesidades*. Consultat el 14 de febrer de 2014, de <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/clacso/crop/glosario/n.pdf>

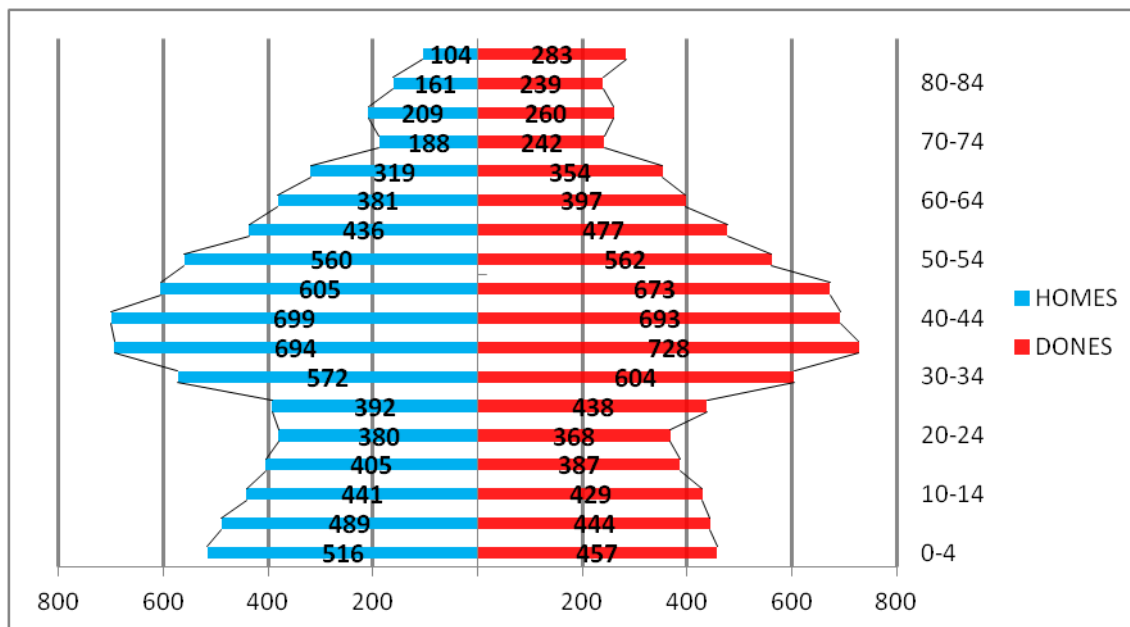
Talks, T. (12 de octubre de 2013). *Actitud: Victor Küppers at TEDxAndorraVella*. Recuperado el 4 de març de 2014, de <https://www.youtube.com/watch?v=nWeclwtN2ho>

Tejada, J. (2004). *Evaluación de programas*. Barcelona: CIFO.

Annexos

Annex 1. Dades de la població garriguenca

Gràfic 1: piràmide poblacional de La Garriga (2013)



Distribució per sexes:

7.551 homes }
8.035 dones } Total 15.586 habitants

8

Dones de 50 a més de 85 anysà 2.814 dones

Nº de dones	8
562	50-54
477	55-59
397	60-64
354	65-69
242	70-74
260	75-79
239	80-84
283	85-89

Joves de 0 a més de 29 anysà 5.146 joves

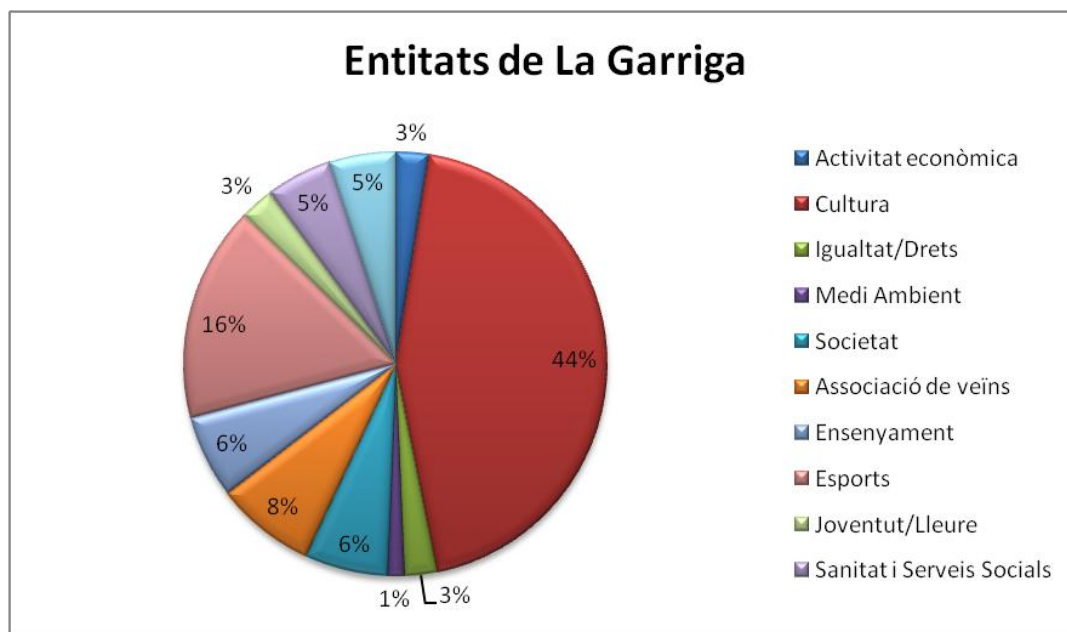
Nº	Nº de dones	8
516	457	0-4
489	444	5-9
441	429	10-14
405	387	15-19
380	368	20-24
392	438	25-29
2.623	2.523	

Font: elaboració pròpia a partir de les dades extretes de Idescat. (20 de març de 2014)

Annex 2. Entitats de La Garriga

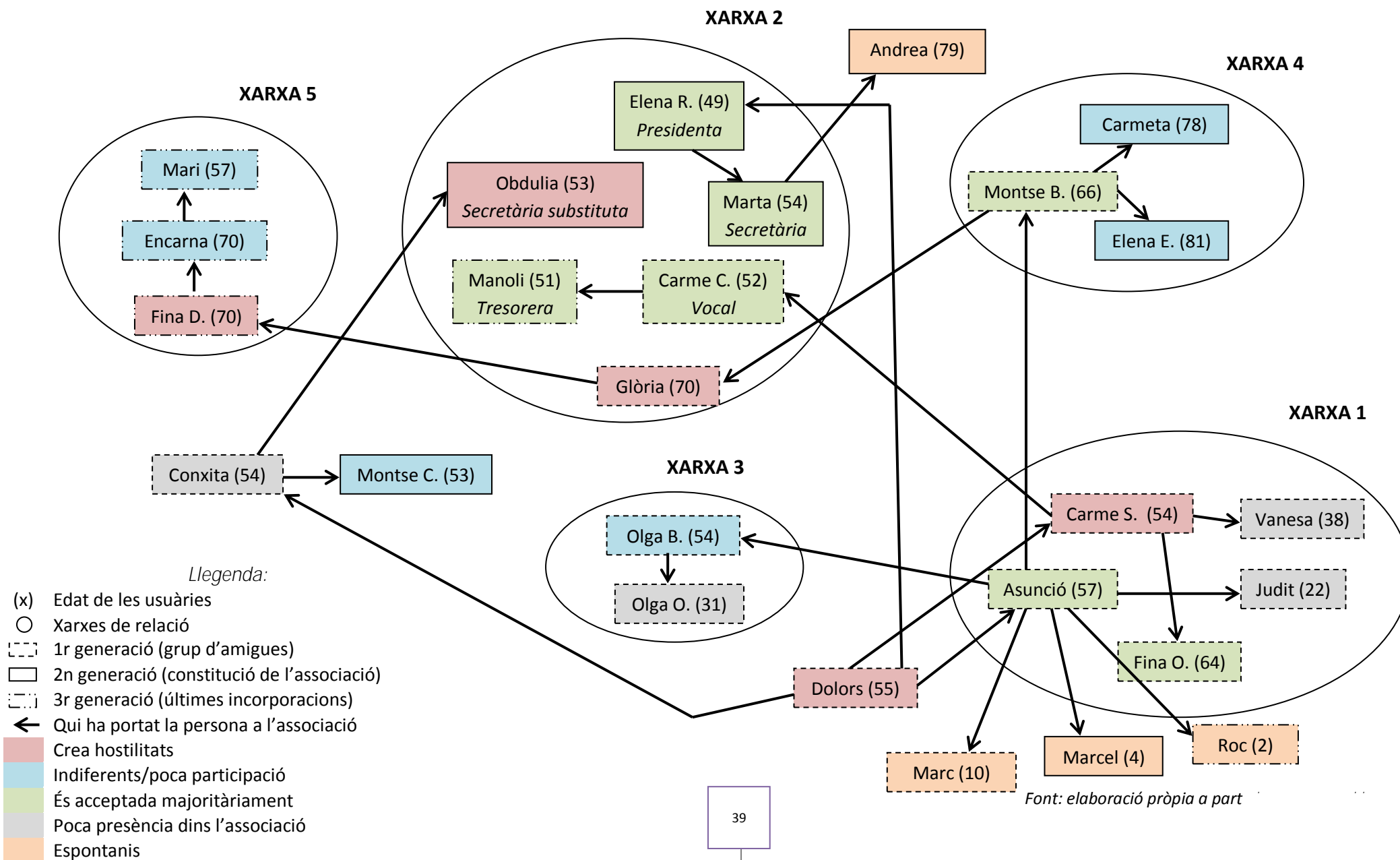
<u>u</u> (quantitat)	<u>Entitats</u>
Activitat econòmica (2)	Agrupació de Serveis i Comerciants de la Garriga Associació APROP, Servei de Qualitat
Cultura (35)	A.C. Coral Ariadna de la Garriga ACR Front Diabòlic de la Garriga Agrupació Sardanista La Garriga Americantus Associació Addictes Teatre Associació Amics de l'Òpera del Vallès Oriental Associació Clàssic Car la Garriga Associació Cultural Asilah-La Garriga Associació Cultural Corpus La Garriga Associació Cultural Gatzara la Garriga Associació de Puntaires de la Garriga Associació En Escena Associació Gospel Joy La Garriga Associació la Garriga Balla Associació La Garriga secreta Associació les 1000 i una labors Associació Musical Cor Sarabanda de la Garriga Associació Músics On Line Toca Associació Rondalla Puiggraciós Associació Tres Tombs de la Garriga Bastoners La Garriga Cineclub la Garriga Contrapunt Centre d'estudis i debats Escolania Parroquial de Sant Esteve de la Garriga Fundació Maurí Fundació Privada Fornells Pla i Conxa Sisquella Fundació Universitària Martí l'Humà Geganters i Grallers Gent gran l'Esplai Grup Local d'Òmnium Cultural Kòmix, Grup de Teatre Amateur Nats teatre Passaltpas Societat Coral L'Aliança The Impresentables Hoppers la Garriga
Igualtat/Drets (2)	Dones d'Ara La Garriga Els Dofins
Medi Ambient (1)	AFG
Societat (5)	ADF Assemblea Nacional Catalana Associació de pares amb fills amb Autisme de Catalunya Niombato-Senegal Protecció Civil
Associació de veïns (6)	Associació de Veïns barri de dalt Associació de Veïns Ca N'Illa Associació de veïns i amics del passeig

	Associació de veïns Mare de Déu de Montserrat Barri Santa Rita Comissió de Festes del Barri de Sant Ramon
Ensenyament (5)	AMPA Escola Giroi AMPA Pinetons APA St.Lluís Gonçaga Demo Die Meisen
Esport (13)	Associació Amics Futbol Sala Associació Ball Vallès C.F. Olímpic La Garriga Centre Excursionista Garriguenc Club Bàsquet La Garriga Club Les Tortugues Club Patinatge La Garriga Golden Bikes club ciclista El Casino de la Garriga Handbol la Garriga Hoquei La Garriga La Garriga Golf Penya Barcelonista
Joventut/Lleure (2)	Agrupament Escolta Mossén Jaume Oliveras Projecte Mexcla't
Santitat i Serveis Socials (4)	El Far Hospitalitat de Lourdes L'Asil Hospital de la Garriga. Fundació Privada Oncovallès
Solidaritat i Cooperació (4)	Associació per la Cooperació en Medi Ambient (ACOMA) Banc del Temps de la Garriga La Garriga Societat Civil XIG



Font: elaboració pròpia a partir de les dades extretes de Ajuntament de La Garriga (2014)

Annex 3. Mapa de relació de les membres del grup



Annex 4 ! «ÿj ÿj a °® ²¥ °š ® š ¥ ¶š °

El Grup de les Noies

El següent qüestionari presenta una sèrie de preguntes per a poder elaborar el Treball de Fi de Grau i el treball de recerca. Aquest qüestionari és una eina de treball que s'utilitzarà des de forma confidencial i anònima. Moltes gràcies per la seva col·laboració.

Nom:

Edat:

Estat laboral:

U ☐ Sí ☐ No

Quan es va incorporar al grup?

Qui la va portar al grup?

Considera que

desenvolupament del grup? ☐ Sí ☐ No

☐ Sí ☐ No

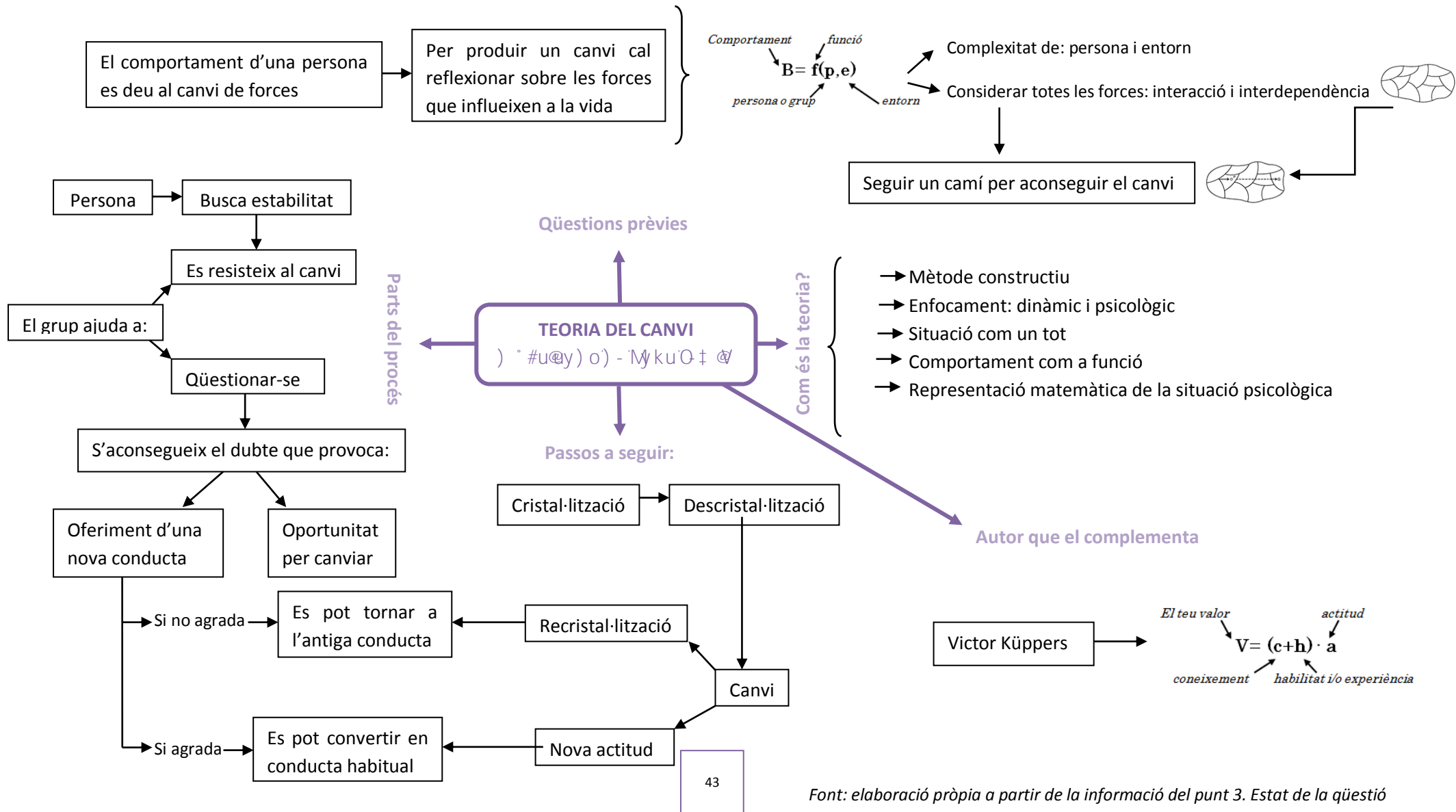
Pensa que hi ha dones que no venen amb freqüència al grup? Quines? ☐ Sí ☐ No

Què en pensa de les persones que assisteixen espontàniament?

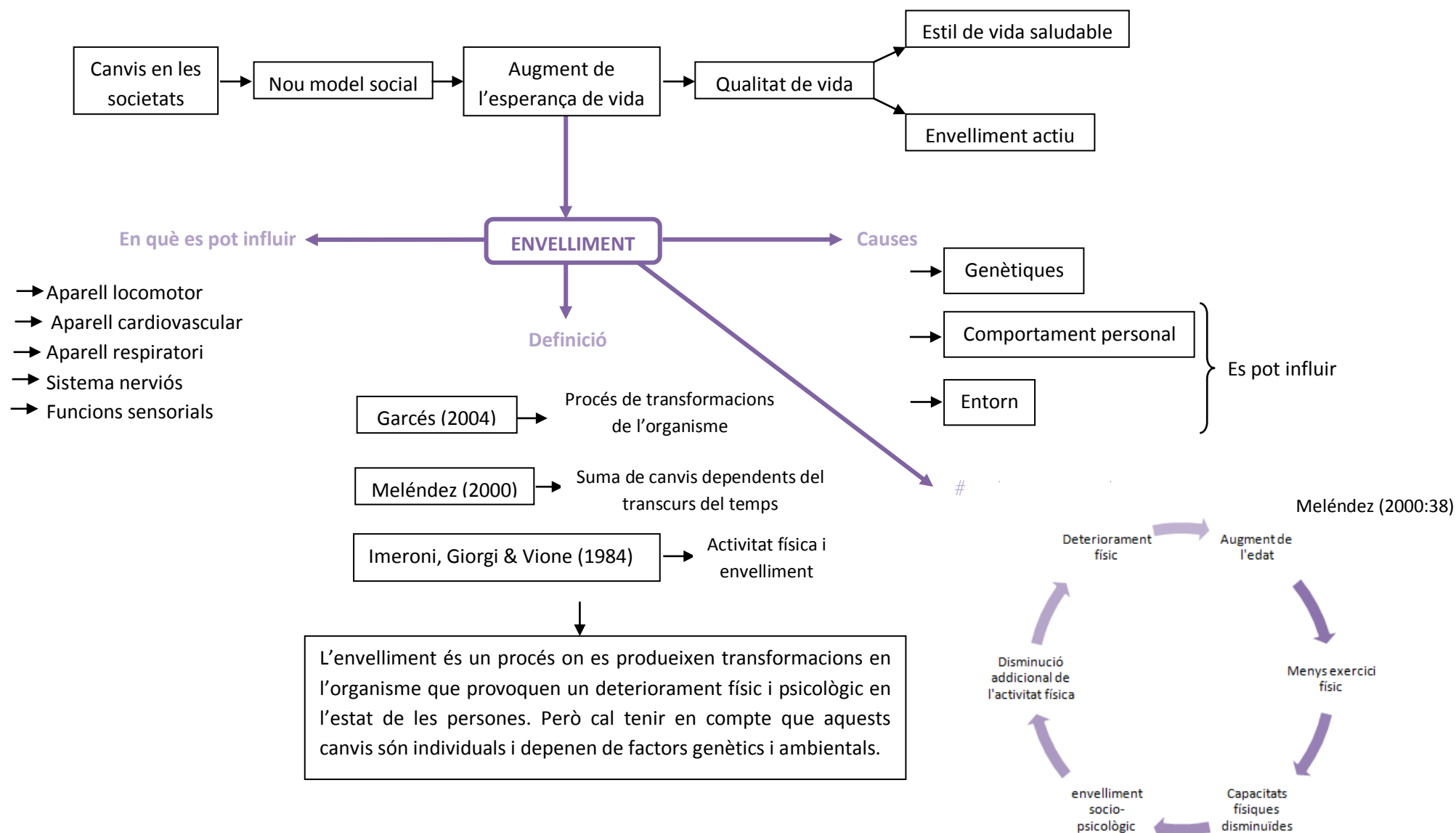
☐ Sí ☐ No

Vol aportar alguna cosa més?

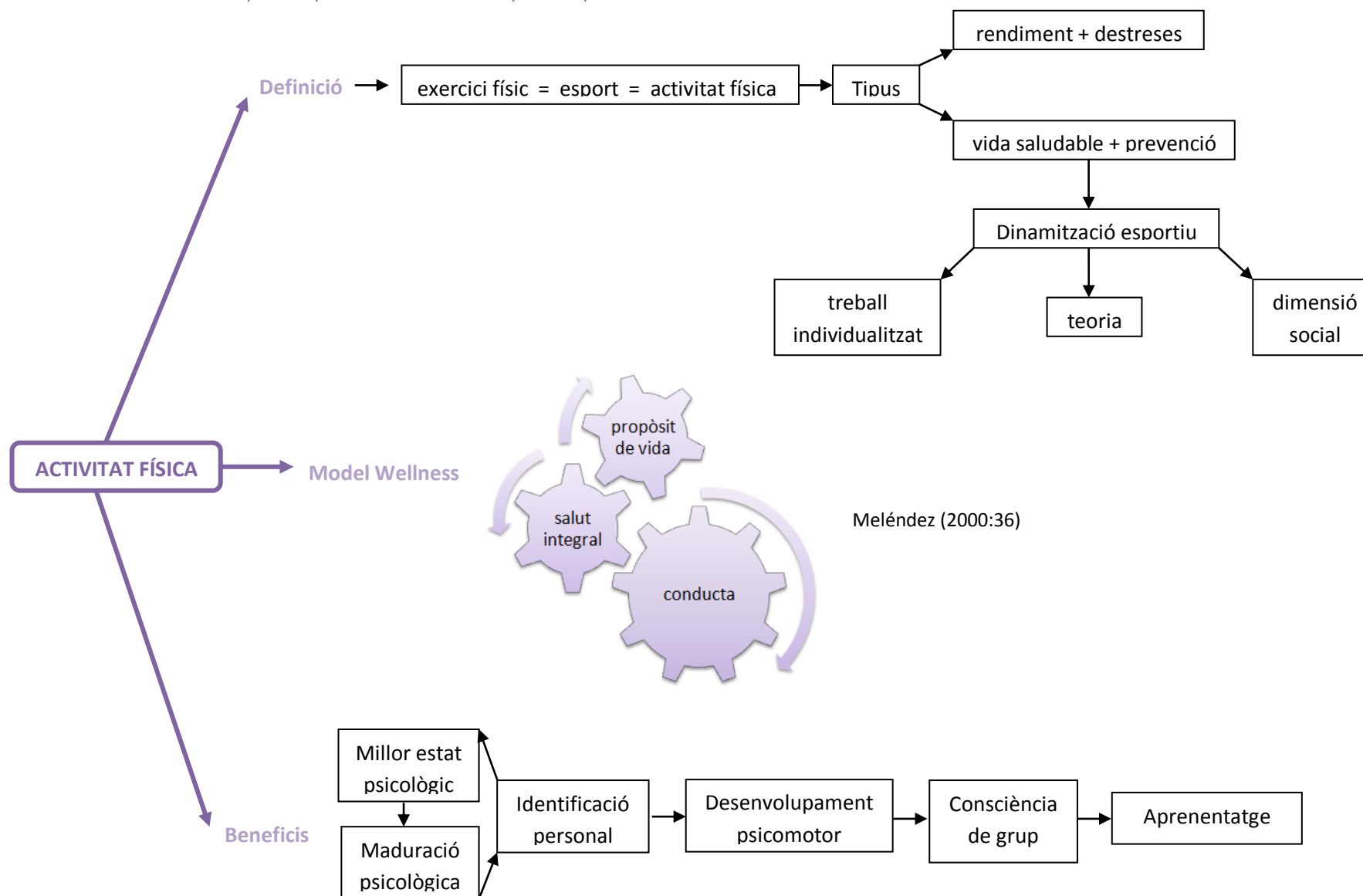
Annex 7. Esquema



Annex 8. Esquema de

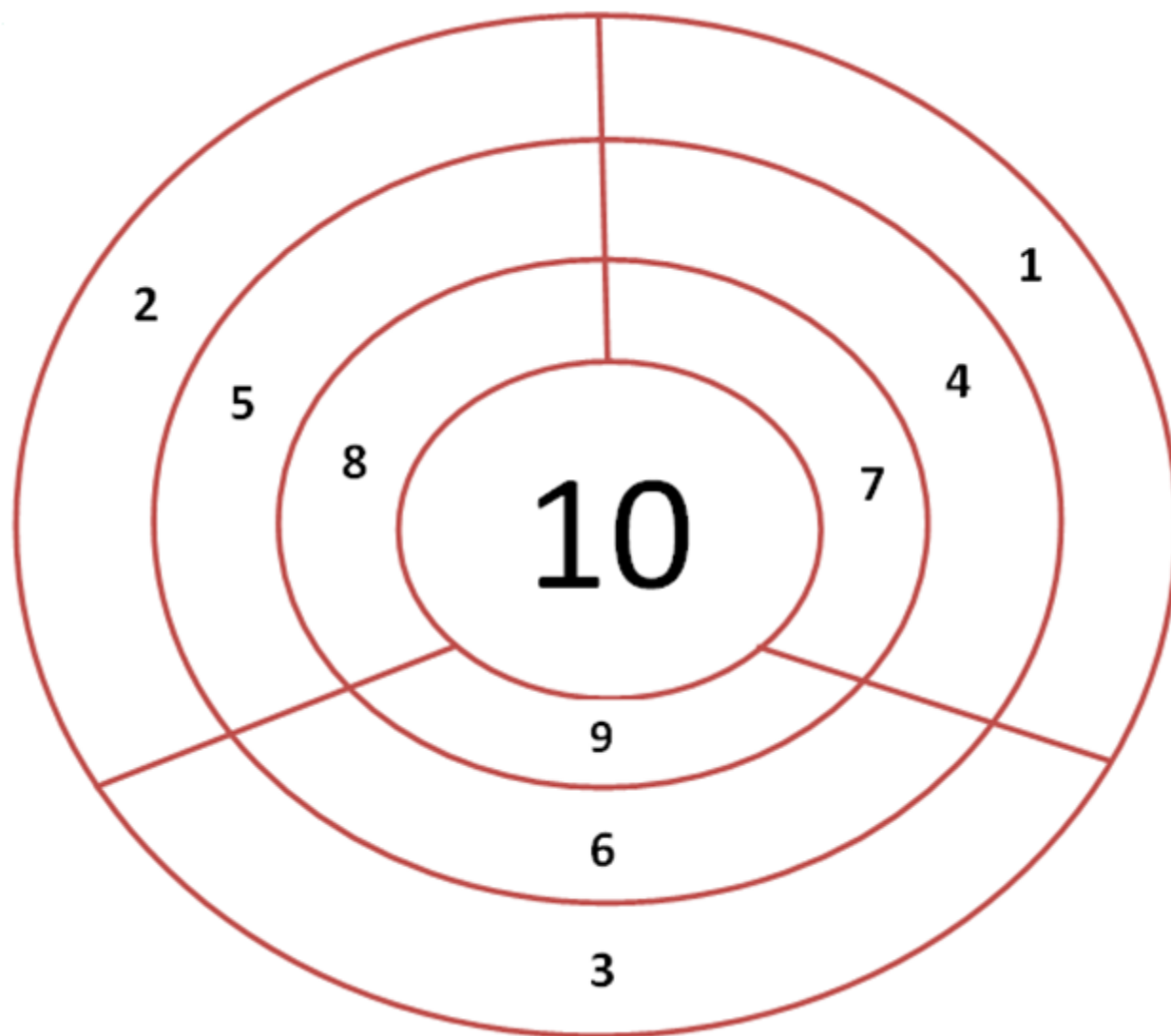


Annex 9.1



Font: elaboració pròpia a partir de la informació del punt 3. Estat de la qüestió

Annex 10. Instrument de la diana



- Quina opinió tens sobre fer esport? Què penses que les persones facin esport? En quin grau estàs disposada a fer esport? Perquè no fas esport?*

° a a j ' ' ž ' ¥ ° š ' Ÿ š ' - - ¥ ° Ê a o š

Nom	Sessió 1	Sessió 2	Sessió 3
Mari	X	X	(malalta)
Encarna	X	X	X
Fina D.	X	X	X
Montse C.	X	X	X
Obdulia	X	X	X
Manoli	X	X	X
Elena R.	X	X	X
Marta	X	X	X
Carme C.	X	X	X
Glòria	X	X	X
Carmeta	X	-	-
Montse B.	(de viatge)	(de viatge)	(de viatge)
Elena E.	X	X	X
Olga B.	(metge)	X	X
Carme S.	-	-	-
Asunció	X	X	X
Fina O.	(de viatge)	(de viatge)	(de viatge)
Dolors	(malalta)	(malalta)	(malalta)
Total assistents	13 de 18	13 de 18	12 de 18
% assistents	72%	72%	66%
Altres	1 espontani	1 espontani	-

Font: elaboració pròpia

Annex 13. Pressupost de la intervenció

PRESSUPOST TÈCNICA D'INTERVENCIÓ

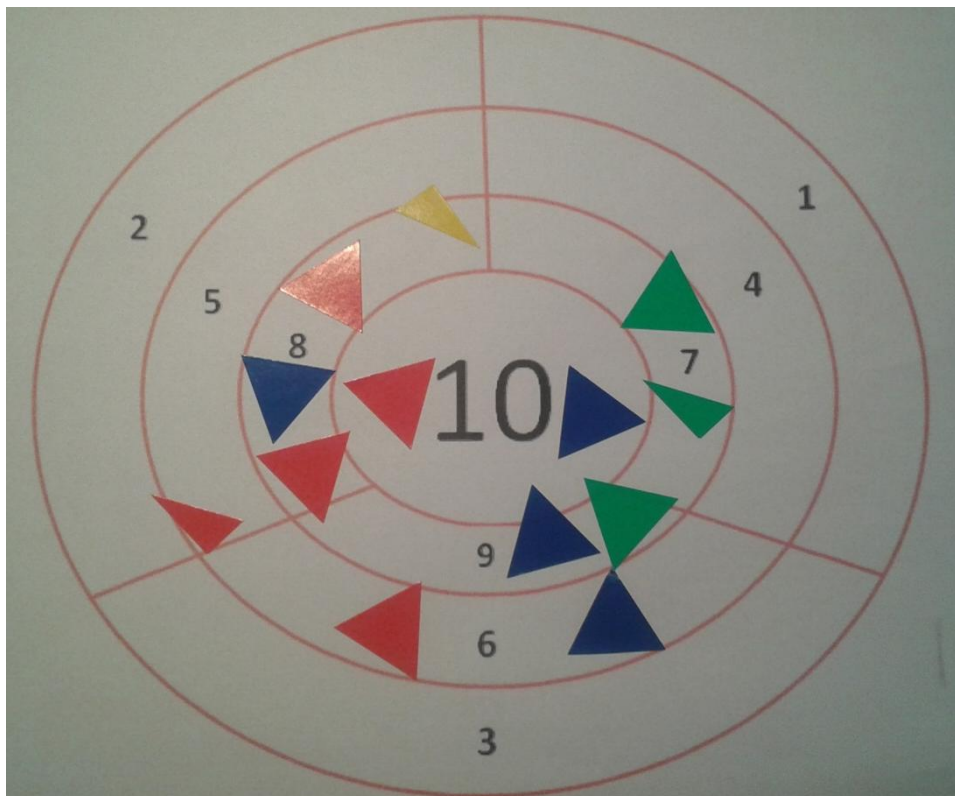
	Preu unitari	Unitats	Total
INGRESSOS			
<i>Aportació privada</i>			
Aportació privada de la interventora			20,00 €
<i>Total Subvencions privades</i>			20,00 €
TOTAL INGRESSOS PREVISTOS			
DESPESES			
<i>Despeses de personal</i>			
Dissenyadora i interventora del projecte	0,00 €	1	0,00 €
<i>Total despeses de personal</i>			0,00 €
<i>Material</i>			
Paquet de fulls de paper (100 fulls)	1,87 €	1	1,87 €
Material informàtic (ordinador i altaveu)	0,00 €	0	0,00 €
Música	0,00 €	1	0,00 €
Paquet de gomets	2,50 €	1	2,50 €
Paquet de pilotes de diferents colors i mides	5,60 €	1	5,60 €
Paquet de pinces d'estendre la roba	0,90 €	1	0,90 €
Paquet de 100 globus	1,00 €	1	1,00 €
<i>Total material</i>			11,87 €
<i>Cànon de seguretat</i>			
Cànon de seguretat (del 15% dels ingressos)*	3,00 €	1	3,00 €
<i>Total cànon de seguretat</i>			3,00 €
TOTAL DESPESES PREVISTES			
BALANÇ			

*Cal contemplar un cànon de seguretat per tal de poder suplir qualsevol contratemps que pugui sorgir.

Font: elaboració pròpia

Annex 14. Resultats de les avaluacions

La Diana (avaluació):



Puntuació numèrica	Nombre de persones que han puntat	% del vot
1	0	0%
2	0	0%
3	0	0%
4	0	0%
5	1	8%
6	2	15%
7	2	15%
8	4	32%
9	2	15%
10	2	15%

La paraula (avaluació):

- | | | |
|--------------|---------------|----------------|
| - Complert | - Diví | - Bé |
| - Enriquidor | - Experiència | - Aprenentatge |
| - Estupendo | - Amistat | - Profund |
| - Amè | - Bo | - Diferent |

Tècnica de la pinça (avaluació):

Color de la pinça	Què han dit
Blava	<p>- "Tot ha estat molt bé. Ha sigut com despertar-se i m'he sentit molt bé. Tot ha estat molt positiu i penso que com a portadora de grup (la dinamitzadora) serà molt bona en la seva feina del futur".</p> <p>- "Per mi ha estat tot molt bo i he rigut molt. Tots els exercicis m'han fet connectar tant el cos com la ment. Penso que totes les sessions ens han ajudat com a grup, a acceptar-nos les unes a les altres. He disfrutat molt perquè m'he sentit bé amb el meu cos i també he vist com totes han rigut molt i això m'ha fet molt feliç".</p> <p>- "M'ha encantat fer gimnàstica. Ens hem pogut conèixer més totes".</p> <p>- "El que hem fet ha estat com un punt d'unió entre totes, i totes hem fluït. I també m'agradaria dir que la professora és molt especial i ens ha fet sentir molt especials".</p> <p>- "M'ha agradat molt però m'he sentit molt rovellada".</p> <p>- "Ha estat molt amè i divertit. Hem pogut aconseguir en tres dies el que no hem pogut aconseguir amb el temps que portem com a grup. Hem anat totes a una. Fins i tot hem respectat el torn de paraules entre nosaltres. I vals molt (fent referència a la dinamitzadora)".</p>
Vermella	"a la sessió d'avui he tingut fred perquè hem estat ha fora i no portava jaqueta".
Groga	"si ho haguessis dit abans t'hagués deixat el meu jersei. La solució seria buscar un jersei".
Vermella	"No he pogut fer totes les activitats perquè el meu cos no em segueix".
Groga	"Cal que t'adaptis als exercicis que fas i que tothom faci dins les seves possibilitats. Per tant, la solució seria fer el que una pot".
Vermella	"Les sessions s'han fet curtes i han durat molt poc temps".
Groga	"Es podrien allargar més les sessions, més temps i més dies. Però sempre amb la mateixa profe".

Font: elaboració pròpia a partir de les opinions de les participants

Annex 15. Textos Ilegits

Text 1. Soltar el vaso:

Un psicólogo en una sesión grupal levantó un vaso de agua, todo el mundo esperaba la típica pregunta: ¿Está medio lleno o medio vacío? Sin embargo, preguntó:

- ¿Cuánto pesa este vaso?

Las respuestas variaron entre 200 y 250 gramos.

El psicólogo respondió: "El peso absoluto no es importante, depende de cuánto tiempo lo sostengo.

Si lo sostengo 1 minuto, no es problema

Si lo sostengo una hora, me dolerá el brazo

Si lo sostengo 1 día, mi brazo se entumecerá y paralizará.

El peso del vaso no cambia, pero cuanto más tiempo lo sujeto, más pesado, más difícil de soportar se vuelve."

Y continuó: "Las preocupaciones son como el vaso de agua.

Si piensas en ellas un rato, no pasa nada.

Si piensas un poco más empiezan a doler y si piensas en ellas todo el día, acabas sintiéndote paralizado, incapaz de hacer nada."

Acuérdate de soltar el vaso!

Text 2. La mala costumbre:

La mayoría de nosotros vive pensando que esto será eterno. Que somos inmortales y que las desgracias solo le pasan al de al lado. Vivimos inmersos en una ignorancia que nos hace débiles y solo lamentamos lo ocurrido cuando ya es demasiado tarde.

Y es que... Tenemos la mala costumbre de dejar para luego, de reír poco y de querer hacerlo mañana. Tenemos la mala costumbre de echar de menos, en lugar de hacerlo de más. La mala costumbre de usar los *luegos* y no los *ahoras*. Luego te llamo, luego te escribo, luego te contesto, luego nos vemos. Y obviamente nunca llamé, nunca escribí, nunca contesté y nunca fue visto. Tenemos la mala costumbre de querer tarde. De valorar tarde. De pedir perdón demasiado pronto.

Debería haber un número máximo de perdones. Perdonar nos hace grandes, de acuerdo, pero cuando tienes que perdonar todos los días, al final un *lo siento* se convierte en el comodín de cualquier pretexto injustificado, innecesario e innecesario. Tenemos la mala costumbre de

defender al malo y descuidar al bueno. De contar mentiras y de tener que hacer un máster para descubrir verdades. Mantenemos en nuestra vida “amigos” porque sí y llenamos nuestras agendas de compromisos a los que realmente no queremos ir. Tenemos la mala costumbre de sentirnos mal por decir no y de creernos mejores por decir sí.

Tenemos la mala costumbre de esperar a un cáncer, a una mala noticia o a una llamada de que alguien querido se nos fue, para tomar las riendas de nuestra vida y empezar a apreciar cada puesta de sol, cada mañana que te levantas de la cama y cada luna que abrazas en tu almohada. Tenemos la mala costumbre de usar el descuido a diario, olvidando que los pequeños detalles importan, que los pequeños detalles construyen grandes caminos y que cada lunes, puede ser el mejor día de la semana.

Tenemos la mala costumbre de quejarnos por todo, de culpar siempre al otro porque claro, tú eres un ser perfecto y nunca, nunca, haces nada. Siempre es la parte contraria. Decimos muy pocos *te quiero* y hacerlo por primera vez es como “buf que va, no vaya a ser que se asuste”. ¿Asustarse de qué? ¿Cómo una persona puede asustarse porque alguien le quiera?

Asústate si algún día te vas a la cama sin sentir que quieres a otra persona.

Asústate el día que te vayas a dormir sin decirle a esa persona lo importante que es para ti.

Asústate cuando no le des besos a tu madre y a tu padre.

Asústate cuando seas incapaz de abrazar a alguien y sentir esa sensación tan extraordinaria que producen los abrazos.

Asústate cuando las defensas de tu cuerpo se hayan vuelto inmunes al dolor ajeno.

Y cuando veas una injusticia y no hagas absolutamente nada para remediarlo.

Asústate cuando pases un solo día sin ayudar a alguien.

Asústate de verdad, porque créeme. Estás muerto.

Y es que...

Tenemos la mala costumbre de trabajar demasiado, de cargar con una mochila llena de cosas innecesarias y de comer más de lo que nuestro cuerpo necesita. Tenemos la mala costumbre de creernos mejores que los demás, de bailar poco, fumar mucho y respirar a medias. Tenemos la mala costumbre de ir caminando por las calles de nuestra ciudad mirando al suelo, o a nuestro teléfono móvil. ¿Alguna vez te has dado cuenta de lo bonitos que son los edificios de esas calles por las que pasas a diario? Por no hablar de la luz de las estrellas.

Tenemos la mala costumbre de empezar el gimnasio la semana que viene. De cuidarnos cuando ya es demasiado tarde y de tomar vitaminas cuando estamos enfermos. Tenemos la mala costumbre de creer que el pelo de aquella es mejor que el nuestro. Que su suerte es nuestra desdicha y de compararnos como si fuésemos presa de alguien que busca en

comparadores de Internet. Tenemos la mala costumbre de medirnos por nuestros estudios o por nuestra altura. De confundir la belleza con la delgadez y de creernos que no somos capaces de conseguirlo, porque alguien una vez así, nos lo hizo creer. Y no fue nadie más que **tú mismo**.

Tenemos la mala costumbre de apuntarnos a clases de idiomas, cuando ni siquiera dominamos el nuestro. De querer conocer mundo y viajar lo más lejos posible cuando aún, nos quedan lugares maravillosos por descubrir en nuestra propia tierra. Tenemos la mala costumbre de comer animales, de contaminar el mundo y de lavar la ropa en vez de nuestras conciencias. Tenemos la mala costumbre de escuchar poco y hablar demasiado.

De dar consejos y juicios de valor sin ser conscientes del poder que pueden llegar a tener nuestras palabras. Dejamos demasiado pronto y tenemos muy poca paciencia. Objetos de usar y tirar, sin importarnos lo más mínimo su destino. Tenemos la mala costumbre de creernos que lo sabemos todo. Cuando realmente, no tenemos idea de nada.

Wasapeamos mucho,

dormimos demasiado

y follamos poco.

Nos pasamos media vida o vida entera, soñando esa vida perfecta que nos gustaría tener. Cuando somos ajenos a que realmente la vida perfecta es ahora. Es cada momento, cada instante de los segundos que marca el reloj de tus días. Es cada oportunidad, cada sonrisa, cada beso y cada vez que te enamoras. ¡ENAMORÉMONOS TODOS LOS DÍAS DE NUESTRA VIDA! No pongas barreras a tu corazón y deja los prejuicios para aquellos que llevan el cartel de cobarde escrito en tinta permanente. Ni con disolvente se va.

Empieza a acostumbrarte a esta vida que a veces es dura. Terriblemente dura. Pero no te lamentes ni te vayas nunca a la cama habiendo hecho daño a alguien. Habiendo dejado para luego esos ahorros que nunca llegaron. No habiendo cumplido ese sueño que tanto querías, no habiendo hecho unos kilómetros de más ese día porque tu cuerpo estaba cansado. No permitas que alguien fallezca para luego recordarlo y decirle mirando su foto, cuánto le querías. No dejes que la rutina o la sensación de eternidad descuide lo verdaderamente importante de tu vida.

En definitiva, no dejes que la mala costumbre sea la invitada de honor en los días que te quedan por vivir a partir de hoy.

Quiere ahora, no mañana.

Font: <https://www.elpais.com/opinion/2017/05/04/que-quieres-hoy-y-no-quieres-ahora-20170504.html>